

از زندگی هنر رضایت

عباس رضا یسنده



www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.ir

هنر رضایت از زندگی

مشخصات کتاب

عنوان و نام پدیدآور : هنر رضایت از زندگی/عباس پسندیده
مشخصات نشر : تهران: معارف، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری : ۱۸۸ص
وضعیت فهرست نویسی : در انتظار فهرستنویسی (اطلاعات ثبت)
شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۷۰ ۳۰ ۲

پیش گفتار

زندگی ، در اندیشه دینی ، مزرعه آخرت و خاستگاه کمال اُخروی است .گروهی به غلط ، دین را «زندگی ستیز» می دانند و گروهی به اشتباه ، «زندگی پرست» می شوند و ممکن است آنانی که از تفکر زندگی ستیزی فاصله می گیرند ، به دامان زندگی پرستی در افتند . دین ، نه زندگی ستیز است و نه زندگی پرست ؛ بلکه زندگی را بستر تکامل و مقدّمه آخرت می داند . لذا یکی از نیازهای زندگی موفق ، برخورداری از «هنر رضایت از زندگی» است . کسی که از زندگی خود رضایت نداشته باشد ، امکان موفقیت در هیچ سطحی از زندگی دنیوی و اخروی را ندارد . خوش بختانه و البته بر خلاف تصور موجود ، دین ، «رضایت از زندگی» را به رسمیت شناخته و برای تأمین آن ، آموزه های فراوانی دارد که یا دیده نشده اند و یا به درستی فهم نشده اند . به جهت جایگاه مهمی که مهارت «رضامندی از زندگی» در رسیدن به تکامل معنوی دارد ، اولیای دین ، آموزه های فراوانی در این زمینه به پیروان خود آموخته اند . رسول خدا صلی الله علیه و آله در کنار تعالیم قدسی و ملکوتی خود ، مهارت های زندگی را به پیروان خود و حتی کسانی همانند امام علی علیه السلام و ابوذر غفاری می آموزد . امام علی علیه السلام نیز مهارت های زندگی را به یاران خود می آموختند . روش دیگر پیشوایان معصوم ما نیز همین گونه بوده است . حتی فراتر از این ، در خلال این کتاب ، خواهید دید که قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه های مهمی دارد . بنا بر این ، می توان گفت که یکی از دغدغه های دین ، رضامندی از زندگی است و یکی از رسالت های آن ، آموزش مهارت های زندگی کردن به پیروان خویش است . متأسفانه این بخش از آموزه های دین ، کمتر مورد توجه واقع شده اند یا اصلاً مورد توجه قرار نگرفته اند . بر همین اساس ، واحد «حدیث و علوم روان شناختی» پژوهشکده علوم و معارف حدیث ، تحقیق در زمینه این موضوع را در دستور کار قرار داد و در سال ۱۳۸۴ چاپ نخست کتاب رضایت از زندگی منتشر شد که مورد استقبال فراوان علاقه مندان قرار گرفت ، به گونه ای که در سال ۱۳۸۷ چاپ ششم آن ، وارد بازار نشر شد . با توجه به موضوع کتاب و نیاز جوانان به آن ، نهاد نمایندگی مقام معظّم رهبری در دانشگاه ها ، درخواست تلخیص و ساده سازی این اثر را داشت که مورد موافقت پژوهشکده قرار گرفت . اثر حاضر که سرّ (مهارت) رضایت از زندگی را از دیدگاه دینْ بررسی می کند ، به نسل جوان و دانشجویان عزیز ، تقدیم می شود . این اثر ، خالی از نقص نیست ؛ اما بی تردید ، نشان دهنده قابلیت دین در پاسخگویی به نیازهای زندگی و تأمین رضامندی است . از عموم

خوانندگان محترم درخواست می کنیم که این واحد را از آرا و نظرات خود ، آگاه سازند . واحد حدیث و علوم روان شناختی پژوهشکده علوم و معارف حدیث

بخش یکم : باورهای رضامندی

فصل یکم : بستر کامیابی

اشاره

رضامندی، ۱ بستر موفقیت و کامیابی است . هیچ انسان موفّقی نیست که از هنر «رضایت از زندگی» برخوردار نباشد . انسان های موفّق کسانی اند که با زندگی خود مشکلی ندارند . اشتباه نکنید! نمی گویم «در زندگی» خود مشکلی ندارند ؛ بلکه می گویم «با زندگی» خود مشکلی ندارند . مشکلْ داشتن در زندگی، یک چیز است و مشکل داشتن با زندگی، چیز دیگر . اتفاقا در بیشتر موارد، انسان های موفّق با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده اند؛ اما احساس نارضایتی از زندگی نداشتند. می توان گفت: رضامندی از زندگی یکی از رازهای ناشناخته زندگی انسان های موفّق است

1.رضامندی : Satisfaction with life .

رضایت چیست؟ خوش بختی کجاست؟

بسیاری از افرادی که به امکانات زندگی دست می یابند ، احساس خوش بختی را تجربه نمی کنند و برعکس، بسیاری از کسانی که فاقد امکانات زندگی اند ، از احساس رضایت از زندگی برخوردارند . به نظر می رسد میان تمکّن مالی و رضایت از زندگی، رابطه علّت و معلول برقرار نیست . گاهی زندگی های مرفّه ، از احساس رضایت از زندگی محروم اند و گاهی زندگی های ساده، از رضایت از زندگی برخوردارند . کدام یک بهتر است : تمکّن مالی یا رضایت از زندگی؟

رضایت از زندگی یک احساس درونی است و هر چند، منقطع از دنیای خارج و واقعیت های بیرونی نیست و می تواند تحت تأثیر آنها باشد ، اما وابسته به آن نیز نیست و این امکان وجود دارد که در بدترین شرایط نیز بتوان از زندگی، احساس رضایت داشت . امّا سؤال این است که: سرچشمه احساسات انسان کجاست؟ و چه چیزهایی در شکل گیری احساس نقش دارند؟

آن گونه که می اندیشیم ، احساس می کنیم

احساس ، ناشی از تفکر انسان است . احساسات و عواطف ما آن گونه شکل می گیرند که می اندیشیم . همه احساسات منفی و مثبت، نتیجه مستقیم افکارند . بدون داشتن افکار غمگینانه نمی توان احساس غم کرد ، یا بدون داشتن افکار خشمگینانه نمی توان احساس خشم کرد، بدون داشتن افکار حاسدانه نمی توان احساس حسادت کرد و بدون داشتن افکار افسرده ، نمی توان احساس افسردگی کرد. ۱ قرن ها قبل ، اپیکور، فیلسوف یونان باستان گفت که: «نگرش و برداشت انسان ها از رویدادها بسی مهم تر و تعیین کننده تر از خود رویدادها هستند». ۲ دکتر دیوید بُرنْز چنین تصریح می کند که : اگر می خواهید از روحیه بد نجات یابید ، باید قبل از هر چیز بدانید هر احساس منفی، ناشی از اندیشه منفیِ بخصوصی است . اندوه و افسردگی ، ناشی از تفکر از دست دادن و باختن هستند. ۳ اگر احساسات ما آن گونه شکل می گیرند که می اندیشیم ، می توان به راحتی نتیجه گرفت که احساس رضامندی یا نارضایتی اززندگی ، ریشه در

1.ر . ک : شادمانی پایدار ، ص۱۲ . 2.رهایی از افسردگی ، ص۲۵ . 3.از حال بد به حال خوب ، ص۲۹ .

چگونگی تفکر ما دارد و اگر چنین است ، برای رسیدن به رضایت از زندگی باید در تفکراتمان تجدید نظر کنیم . پس تنها راه رسیدن به شادمانی و رضامندی، تهیه و تأمین امکانات فراوان، لازم نیست ؛ می توان با یک تغییر در تفکرات ، به آن دست یافت .

تفکر واقع گرا ، شرط رضامندی

اگر چگونگی تفکر انسان ، نقش تعیین کننده ای در احساس رضایت از زندگی دارد ، سؤال این است که: چه تصوّری از دنیا باید داشته باشیم و زندگی را چگونه باید ببینیم تا به رضامندی دست یابیم؟ برای رسیدن به یک احساس خوب از زندگی، شاید بتوان دنیا را در «خیال» خود بسیار زیبا ، راحت و دوست داشتنی دانست و در پی آن، به یک احساس خوب و رضایتمندانه از زندگی دست یافت . این نگرش، یک نگرش توهّمی و تخیّلی است و نمی تواند تأثیر پایدار و ماندگاری داشته باشد و همانند مواد مخدّر یا داروهای توهّم زاست که برای مدتی ارتباط فرد را با خارج قطع کرده، در خیالات واهی، غوطه ور می سازد؛ اما پس از تمام شدن اثر دارو ، زندگی، بسیار سخت تر از آنچه بود ، می گردد . راه رضایت از زندگی و راز شاد زیستن ، شناخت واقعیت ها و گریز از تخیّلات و توهّمات است . باید دنیا را آن گونه که هست ، شناخت . نگرش انسان به دنیا باید نگرشی واقع بینانه و هماهنگ با واقعیت های آن باشد . بنابراین، برای رسیدن به احساس شادمانی ، لازم نیست واقعیت های گاه سخت و تلخ زندگی را انکار کنیم . با تفکر واقع گرا نیز می توان به شادمانی و رضامندی رسید و بلکه شاید تنها راه ممکن همین باشد . شاید بپرسید که: چگونه چنین چیزی ممکن است؟

هماهنگی انتظارات با واقعیت ها

اگر نگرش انسان به زندگی، واقع گرایانه باشد ، انتظارات او از زندگی نیز واقع گرایانه خواهد بود و در پی آن ، احساس او از زندگی نیز واقع بینانه خواهد شد . شاید بتوان گفت که «هماهنگی انتظارات با واقعیت ها» شرط اصلی شاد زیستن و رضایت از زندگی است . ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت ها، موجب دوگانگی شده ، تضادهای بنیادینی به وجود می آورد که زیان آن ، جبران ناپذیر است . پس رضایت از زندگی هنگامی شکل می گیرد که انتظار ما از زندگی ، واقع گرایانه باشد . اگر دنیا را با همه سختی هایی که ممکن است داشته باشد ، آن گونه که هست بشناسیم ، می توانیم به راحتی در آن زندگی کنیم . زندگی راحت ، در گرو شناخت دنیاست . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در باره این اصل می فرماید: اگر درباره دنیا آنچه را من می دانم ، شما هم می دانستید ، جان های شما از آن ، احساس راحتی می کرد . ۱ با توضیحاتی که داده شد ، اکنون بهتر می توان به عمق کلام امام علی علیه السلام دست یافت که می فرماید : کسی که دنیا را بشناسد ، به خاطر مصیبت های آن ، غمگین نمی شود . ۲ حضرت نمی فرماید که دنیا باید جای خوشی ها باشد و نمی فرماید که تصوّر کنید دنیا پر از خوشی و راحتی است ؛ بلکه می فرماید اگر دنیاشناسی تان واقعی باشد ، با وجود سختی ها و با اقرار به وجود آنها ، باز هم احساس ناراحتی و نارضایتی به شما دست نخواهد داد . آموزه های زندگی ساز دین ، انسان را به گونه ای تربیت می کند که در اوج سختی ها و در

1.المستدرک علی الصحیحین ، ج۳ ، ص۷۲۸ ، ح ۶۶۴۰ . 2.غرر الحکم ، ح۲۲۵۸ ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص۴۳۵ .

عمق گرفتاری ها نیز ناامید و افسرده نخواهد شد.

تلازمی میان سختی و ناخرسندی نیست

معمولاً این گونه می پنداریم که شادمانی و رضامندی ، ضدّ سختی و گرفتاری است . آن جا که سختی باشد ، شادی و رضامندی نیست و آن جا که سختی نباشد ، شادی و رضامندی به وجود خواهد آمد ؛ اما این، یک تصوّر نادرست است . هیچ تلازمی میان این دو ، برقرار نیست . سختی ، یک چیز است و ناخرسندی ، چیز دیگری . نباید تصوّر کرد پیامد قطعی سختی ها ، ناخرسندی و نارضایتی است و شادمانی و دشواری ، قابل جمع نیستند ! انبیا و اولیای الهی بیشترین سختی ها را در زندگی تجربه کرده اند؛ اما هرگز ناراضی و ناخرسند نبودند . سیدالشهدا علیه السلام با وجود سختی ها و همه دشواری ها ، راضی بود . آن حضرت هنگام خروج از مکه در خطبه ای خطاب به یاران خود می فرماید: رضایت خدا رضایت ما اهل بیت است . ۱ و جالب تر این که روز عاشورا هر چه فشارها بیشتر می شود و حضرت تنهاتر می گردد و به کشته شدن نزدیک تر می شود ، چهره اش گشاده تر و با نشاط تر می گردد . ۲ پس می توان در میان مشکلات و سختی ها ، خرسند و شادمان بود و این ، پدیده شگفتی است! راز این شگفتی در چیست؟ در فصل های بعدی ، پرده از این راز ، برخواهیم داشت . اکنون مهم این است که بدانیم رضایت از زندگی را با بازنگری در تفکّرات و اصلاح آنها می توان به دست آورد . واقعی شدن تفکّرات ، به واقعی شدن انتظارات منجر می شود و همین ، مهم ترین شرط شاد زیستن و رضامندی از زندگی است .

1.أعیان الشیعة، ج ۱، ص۵۹۳. 2.معانی الأخبار ، ص ۲۸۸ .

امام علی علیه السلام در این باره می فرماید : بهترین دفع کننده اندوه ، یقین است . ۱

1.تحف العقول ، ص۸۳ .

فصل دوم : شناخت واقعیّت دنیا

اشاره

در ادامه آنچه گفتیم، باید به این نکته نیز اشاره کنیم که بسیاری از متون دینی ما ، به تبیین ماهیت دنیا پرداخته اند. هر چند زندگی انسان ، محدود به دنیا نیست ، اما ما انسان ها ، اکنون در این دنیا زندگی می کنیم و شرط موفقیت در زندگی ، این است که شرایط زندگی در دنیا را درک کنیم . تصوّر شما از «دنیا» و «زندگی» چیست و چه انتظاری از آنها دارید؟ آیا تصوّرها و انتظارهای شما مطابق واقع است؟ آیا دنیا را آن گونه که می خواهید، تصوّر می کنید و یا آن گونه که هست ، می بینید؟

۱ . این جا دنیاست!

همیشه به یاد داشته باشید که این جا دنیاست و بهشت نیست . افراد ناراضی معمولاً کسانی اند که از دنیا انتظار بهشت را دارند . اگر انسان از دنیا انتظار بهشت داشته باشد ، میان انتظارات و واقعیت های زندگی ، ناهماهنگی به وجود خواهد آمد و این ناهماهنگی ، به ناکامی می انجامد و ناکامی ، فشار روانی (تنیدگی) ۱ انسان را به شدت افزایش می دهد و در نتیجه ، موجب احساس نارضایتی از زندگی می گردد . اما اگر دنیا را آن گونه که هست بشناسیم و بپذیریم و بر اساس شرایط موجود ، به برنامه ریزی و فعّالیت بپردازیم ، می توانیم امیدوار باشیم که به

1.تنیدگی : فشار روانی (Strees) .

رضایت از زندگی دست یابیم . در بهشت ، آنچه را بخواهیم می شود ؛ اما در دنیا آنچه را می شود باید خواست . این ، یک اصل در احساس رضایت از زندگی است . امام علی علیه السلام در این باره سه جمله پر معنی دارد که می فرماید : هرگاه آنچه را خواستی نشد ، آنچه را شد ، بخواه . ۱ و : هرگاه آنچه را خواستی نشد ، آنچه را هست ، سخت مگیر . ۲ و : اگر آنچه را خواستی نشد ، اهمیت نده که چگونه هستی . ۳ اگر انسان زندگی را سخت نگیرد و آنچه را هست بپذیرد ، اولاً توان واکنش مثبت را به دست می آورد و ثانیا در یک آرامش خاصی زندگی خواهد کرد .

1.غرر الحکم ، ح ۹۰۰۷ . 2.نهج البلاغة ، حکمت ۶۹. 3.غرر الحکم ، ح۳۸ ۱۱۰ .

۲ . دنیا گذرگاه موقّت است ، نه خانه دائم!

اشاره

نسبت میان ما و دنیا چیست؟ اگر انسان را موجودی بدانیم که دنیا ، انتهای زندگی او باشد و بشر ، ظرف دیگری برای زندگی نداشته باشد و اگر دنیا را جایگاهی بدانیم که برای خود اصالت دارد و کمالش در فراهم بودن نعمت هایش باشد ، در آن صورت ، کاستی ها و فقدان هایش بسیار دردناک و غیر قابل تحمّل می شود . زندگی هنگامی بی معنا و غیرقابل تحمّل می گردد که برای انسان ، چیزی جز زندگی این دنیا وجود نداشته باشد و دنیا همه ظرف زندگی او باشد ؛ اما آیا این تصوّر ، با واقعیت ، هماهنگ است؟ واقعیت ، این است که نه دنیا همه هستی است و نه حیات انسان ، محدود به این دنیاست . دنیا نه تنها قطعه ای از حیات و بلکه مقدمه و زمینه ساز حیات اصیل و پایدار بشر است . اگر زندگی انسان ، محدود به این دنیا نیست و دنیا توقفگاهی برای حیات جاوید است ، پس کاستی های آن ، آزاردهنده و غیر قابل تحمّل نخواهند بود . اگرسالن های انتظار بیمارستان ها ، مطب پزشکان ، ایستگاه های اتوبوس و... از وضع مناسبی برخوردار نباشند ، هر چند برای ما ناراحت کننده است ، اما قابل تحمّل اند ؛ چون این اماکن ، محل دائمی زندگی انسان ها نیستند . نامرتّبی و کثیفی خانه شخصی و محل دائمی زندگی و کار ، قابل تحمّل نیست ؛ اما کاستی های محل های موقّت را می توان تحمّل نمود . دنیا نیز همین گونه است . کسانی نمی توانند کاستی ها و سختی های دنیا را تحمّل کنند که دنیا را همه چیز می دانند و حیات ، برای آنها معنایی جز زندگی دنیا ندارد . اما این ، مطابق واقع نیست . دنیا محل زندگی دائمی نیست . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: همانا دنیا منزلی است که هر لحظه باید آماده کوچ کردن از آن باشی و جایگاه اقامت نیست. خوبی آن اندک و بدی اش آماده است و حکومتش رو به نیستی می رود و آبادی اش ویران می شود . ۱ دنیا را باید گذرگاه آخرت دانست ، نه خانه زندگی و قرارگاه حیات . اگر به این واقعیت ، واقف شویم و آن را باور کنیم ، کاستی ها و سختی های آن را تحمّل خواهیم کرد . آنچه تحمّل ناپذیر است ، کاستی های سرای جاوید و اصیل است . پس برای این که راحت زندگی کنیم ، بهتر است خود را در دنیا این گونه فرض کنیم :

یک . خود را میهمانی بدانیم که باید از خانه میزبان ، کوچ کند کسی که در دنیا ، خود را «مهمان» و مال را «عاریه» بداند، نه نسبت به مدّت اقامت در دنیا نالان می شود و نه نسبت به آنچه ندارد یا از دست داده ،
------ 1.غرر الحکم ، ح۲۲۷۴ ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص۱۴۵ .

شکایت می کند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید : در دنیا مهمان باشید... می سازید آنچه را ساکن نمی شوید و جمع می کنید آنچه را نمی خورید و آرزو می کنید آنچه را به دست نمی آورید . ۱ همانا مردم در دنیا مهمان اند و آنچه در دستشان است ، امانت است و همانا مهمان ، کوچ کننده است و امانت ، بازگردانده می شود . ۲ هیچ کس در دنیا نیست مگر این که مهمان است و مال او امانت؛ پس مهمان می رود و امانت ، برگردانده می شود . ۳ ----------
1.کنز الفوائد ، ج۱ ، ص۳۴۴ . 2.إرشاد القلوب ، ص۲۳ ؛ أعلام الدین ، ص۳۴۴ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۷ ، ص۱۸۷ ، ح ۱۰ . 3.الفردوس ، ج۴ ، ص۶۳ ، ح۶۱۹۷ .

دو . خود را غریب یا رهگذر بدانیم اگر انسان ، خود را در این دنیا غریب و نا آشنا و رهگذری بداند که لحظاتی را در آن سپری می کند، ناملایمات و سختی های آن را آزار دهنده نمی بیند. پیامبر خدا در این باره می فرماید: در دنیا به گونه ای باش که گویا نا آشنا یا رهگذر هستی و خودت را در زمره اهل قبور قرار ده . ۴ پس بیاییم خودمان را رهگذر بدانیم تا راحت تر زندگی کنیم. ---------- 4.الأمالی ، طوسی ، ص ۳۸۱ ، ح۸۱۹ ؛ مشکاة الأنوار ، ص۴ ۳۰ .

سه . دنیا را مثل یک خواب خوش بدانیم امام باقر علیه السلام می فرماید : دنیا را همانند منزلی قرار ده که در آن فرود آمدی ، سپس از آن کوچ کردی، یا همانند مالی قرار ده که در خوابت آن را یافته ای و چون بیدارشدی ، چیزی از آن را با خود ندیدی. همانا من این را به عنوان مَثَل برایت نقل کردم؛ چون دنیا نزد اهل خِرَد و آگاه از خدا همانند سایه است . ۱ در کلام دیگری از امام صادق علیه السلام چنین نقل شده که آن حضرت می فرماید : دنیا را همانند منزلی قرار ده که در آن فرود آمدی ، سپس از آن کوچ کردی، یا همانند مالی قرار ده که در خوابت آن را یافته ای و چون بیدار شدی ، چیزی از آن را در دست خود ندیدی. چه بسا کسی که نسبت به چیزی حریص بوده و چون آن را یافته ، بدبخت شده و چه بسا کسی که چیزی را ترک کرده و چون به آن رسیده ، خوش بخت شده است . ۲ ----------

1.الکافی ، ج۲ ، ص۱۳۳ ، ح۱۶ . 2.تحف العقول ، ص۳۷۷ ؛ ر. ک: همان، ص۲۸۷ .

چهار . دنیا را پلی بدانیم که از آن می گذریم و دیگر به آن بازنمی گردیم
امام صادق علیه السلام یکی از موعظه های لقمان به فرزندش را این چنین نقل می کند : دنیا را همانند پلی بر نهری بدانید که از آن می گذرید و آن را ترک می کنید و تا پایان روزگار ، دیگر به آن برنمی گردید. ۳ برای کسی که به این واقعیت واقف شود، مهم این نیست که پل چگونه است و در روی پل ، چه بر او می گذرد؛ مهم این است که بتواند از آن بگذرد و به مقصد برسد. اساسا به ظواهر و تزیینات امور موقّتی و یک بار مصرف، آن قدر اهمیت داده نمی شود ؛ و لذا نه نبود آن مشکل ساز می شود و نه از دست دادن آن مسئله ساز.

3.الکافی ، ج۲ ، ص۱۳۵ ، ح ۲۰ ؛ بحار الأنوار ، ج۱۳ ، ص۴۲۵ ، ح۱۹ .

پنج . خود را در این دنیا مسافر بدانیم سفر ، وسیله است نه هدف و زمان آن ، کوتاه است نه دائمی. از این رو با این که سفر ، ناملایماتی دارد، اما برای رسیدن به مقصد و به جهت موقّتی بودن آن، تحمّل می شود. اگر انسان ، دنیا را یک «سفر» و خود را «مسافر» آن بداند، سختی های آن ، او را بی تاب و رنجور نمی سازد. در این باره ، کلام زیبایی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله روایت شده که با هم مرور می کنیم: از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پرسیدند: انسان در دنیا چگونه است؟ فرمود: همانند جوینده قافله ای که دامن ، بالا زده است. پرسیدند: چه قدر در این دنیا اقامت دارد؟ فرمود: به اندازه کسی که از قافله ، جامانده است. پرسیدند: پس فاصله دنیا و آخرت چه قدر است؟ فرمود: یک چشم برهم زدن . خداوند عزوجل می فرماید: «آن روز پندارند که گویا به جز ساعتی از روز ، درنگ نداشته اند» ۱ . ۲ در سفارش امام علی علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام آمده است: ای فرزندم! همانا من تو را از دنیا و حالات آن و زوالش و دگرگونی اش آگاه ساختم، و از آخرت و آنچه برای اهلش در آن مهیّا شده ، با خبر نمودم و در باره این دو ، برایت مثال هایی زدم تا از آنها عبرت بگیری و در راه صحیح ، گام نهی . مَثَل کسانی که دنیا را خوب آزموده اند ، همانند مسافرانی است که در سرمنزلی بی آب و آبادی و پرمشقّت که قابل ماندن نیست ، قرار گرفته اند و قصد دارند به منزلی پرنعمت و به ناحیه ای که در آن آسایش و راحتی است، کوچ نمایند . پس مشقت های راه و دوری دوستان و سختی سفر و ناگواری غذاها را تحمّل کردند تا به خانه وسیع خویش و سرمنزل

1.سوره احقاف ، آیه ۳۵. 2.روضة الواعظین ، ص ۴۹۱ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۳ ، ص۱۲۲ ، ح ۱۱۰.

---------- قرار و آسایش خویش درآیند و از هیچ یک از این مشکلات، احساس درد نمی کنند و هزینه های مصرف شده را خسارت نمی شمرند و هیچ چیز برایشان محبوب تر از آن چیزی نیست که آنان را به منزلشان نزدیک تر سازد و به محلشان برساند . ۱ در این کلام ، به خوبی روشن است که شناخت واقعیت دنیا چه نقش مهمّی در افزایش توان تحمّل و مقاومت در برابر سختی ها و مشکلات دارد؛ به اندازه ای که گویا آن که دنیا را بشناسد، هیچ درد و رنجی نمی بیند و هر چیزی که او را به مقصدش برساند ، برایش دوست داشتنی و شیرین است ، هر چند سخت و تلخ

باشد. --------- 1.نهج البلاغة ، نامه ٣١ ؛ تحف العقول ، ص٧٣ ؛ بحار الأنوار ، ج٧٧ ، ص٢ ٢٠ ، ح ١ .

شش . خود را همانند مستأجری بدانیم که باید از خانه استیجاری کوچ کند
کسانی از ناملایمات دنیا رنجور می شوند که آن را خانه خود و منزلگاه همیشگی شان پنداشته اند و از این واقعیت ، غافل اند که خانه دنیا موقّتی است و ما هیچ مالکیتی نسبت به آن نداریم. کسانی که به این واقعیت توجّه دارند، در برابر سختی های آن ، بردبار و مقاوم می شوند. امام کاظم علیه السلام در این باره می فرماید : در دنیا همانند ساکن خانه ای باش که مال او نبوده ، همانا منتظر کوچ است . 2
---------- 2.تحف العقول ، ص۳۹۸ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۸ ، ص۳۱۳ ، ح ۱ .

3 . دنیا ناچیز است

اگر انسان ، چیزی را بسیار مهم بداند ، به خاطر به دست نیاوردن و یا از دست دادن آن به شدّت غمین و اندوهگین می گردد . لذا کسی که دنیا و بهره های دنیا را بزرگ بشمارد ، تحمّل فقدان آن را ندارد . اما این تصوّر ، مطابق واقع نیست . قرآن کریم می گوید :
«قُلْ مَتَـعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْأَخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى . ۱ بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای پرهیزکاران ، بهتر است» . این آیه ، هنگامی نازل شد که مردم در آستانه یک جنگ قرار گرفته بودند و به خاطر دشواری ها و تبعاتی که جنگ دارد ، ناراضی بودند . خداوند متعال ، آنان را به قلیل بودن متاع دنیا و بهتر بودن متاع آخرت متوجه می سازد . بدیهی است که جنگ ، ویرانگر و زیان بار است ؛ اما اگر انسان به این نکته توجّه کند که آنچه از دنیا در دست دارد ، چیز مهمی نیست ، در برابر فقدان و زیان ناشی از جنگ ، مقاوم خواهد شد . این ، اختصاص به جنگ نداشته ، در همه جا کاربرد دارد .

1.سوره نساء ، آیه ۷۷ .

4 . دنیا ناپایدار است

وقتی کشتی بخواهد در ساحل ، پهلو بگیرد ، لنگر می اندازند و آن را به محلی محکم و ثابت می بندند . کشتی زندگی نیز همین گونه است . اگر می خواهید زندگی موفق و رضایت بخشی داشته باشید ، باید به چیزی و جایی دل ببندید که پایدار و تغییرناپذیر باشد . به یاد داشته باشید که: «آنچه نپاید ، دل بستگی را نشاید» . یکی از ویژگی های مهم دنیا ناپایداری آن است . امام علی علیه السلام در توصیف ناپایداری دنیا می فرماید: [دنیا] سرایی است به بلا آمیخته و به نیرنگ ، شناخته شده . احوال آن ناپایدار است و ساکنان آن ، ایمن نیستند . احوالش گوناگون و حالاتش گذرنده است ... . ۲ و به فرموده پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پیامد دل بستن به چنین دنیایی افزایش حزن ---------- 2.نهج البلاغة ، خطبه ۲۲۶ ؛ ر . ک : عیون الحکم والمواعظ، ص ۹۱

و اندوه است . ۱ ایشان همچنین می فرماید : من سه چیز را برای کسی که دل به دنیا بسته است تضمین می کنم : فقری که بی نیازی برای آن نیست ، گرفتاری ای که آسودگی برای آن نیست و حزن و اندوهی که پایان ندارد . ۲ بنا بر این ، محنت و رنج ، با دل بستگیِ به دنیا مقرون است. ۳ پیام این بخش از متون دینی ـ که کم هم نیست ـ دنیاستیزی و تشویق به گریز از زندگی نیست ؛ پیام آن ، روشن کردن ماهیت دل بستگی به دنیا و نقش آن در تخریب زندگی است . کسی که از این حقایق ، آگاهی داشته باشد ، برای آن که راحت زندگی کند ، به دنیا دل نمی بندد .

1.الخصال ، ج ۱ ، ص۷۳ ؛ بحار الأنوار، ج۷۳، ص ۹۱، ح۶۵ . 2.بحار الأنوار ، ج۷۳ ، ص ۸۱ ؛ کنزالفوائد، ج ۱، ص۳۴۴ . 3.غرر الحکم ، ح۲۴۴۷ ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص۴۳ .

دل بسته نباش؛ آسوده باش

برای رضایت بخش کردن زندگی ، لازم نیست دنیا را تغییر دهیم و یا دنیای دیگری را آرزو کنیم و بیافرینیم . می توان در همین دنیای ناپایدار ، راحت زندگی کرد ؛ به شرط آن که راه آن را بدانیم و یکی از راه های آن ، دل نبستن به دنیاست . در ادبیات دین برای دل بسته نبودن به دنیا از واژه «زهد» استفاده می شود . هرجا سخن از زهد است ، به معنای دل بسته نبودن به دنیاست . دل بسته نبودن ، یکی از کلیدهای رضایت از زندگی است. در روایات ، تصریح شده که زهد ، مایه آسایش تن و روان انسان است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید : دل بسته نبودن به دنیا ، جان و بدن را آسوده می کند . ۴ گذشته از این ، چشیدن شیرینی ایمان نیز متوقّف بر دل بسته نبودن به دنیاست. یکی از لذّت های زندگی ، چشیدن شیرینی ایمان است . راه ---------- 4.الخصال ، ج ۱ ، ص۷۳ ؛ نثر الدرّ ، ج ۱ ، ص ۱۷۰ .

چشیدن شیرینی ایمان و لذّت بردن از آن ، دل بسته نبودن به دنیاست . امام صادق علیه السلام در این رابطه می فرماید : بر قلب های شما حرام است که شیرینی ایمان را درک کند ، تا این که از دنیا دل برکند . ۱ بنابراین ، آسایش تن و روان و لذّت ایمان ، در دل بسته نبودن به دنیاست . ۲

1.الکافی ، ج۲ ، ص۱۲۸ و ۱۳۰ ؛ تنبیه الخواطر ، ج۲ ، ص ۱۹۱ . 2.در باره زهد ، در مباحث آینده ، بیشتر سخن خواهیم گفت.

انسان ، موجودی است کمال گرا و هدفمند که از بیهودگی، بی معنایی و بی هدفی ، سخت گریزان است . بیهودگی و پوچی ، چنین موجودی را ارضا نمی کند و از این رو اگر زندگی ، معنا و هدفی نداشته باشد ، زنده ماندن ، ارزشی نخواهد داشت ؛ هرچند تمامی امکانات زندگی فراهم باشد . علّت نارضایتی و سرد شدن زندگی، «ناکامی در رفاه» نیست . زندگی ساده و حتّی سخت را می توان دوست داشت و راضی بود ، به شرط آن که معنای زندگی را درک کرده باشیم . آنچه موجب بن بست و ناامیدی در زندگی می شود ، «ناکامی در معناطلبی» است. یک جوان امریکایی در بیان سرگذشت خود می گوید : بیست و دو سال داشتم و همان مسیری را در زندگی دنبال کرده بودم که اجتماع برای رسیدن به خوش بختی دیکته می کند . از دانشگاه، فارغ التحصیل شده بودم و در مقام مهندس شیمی در شرکتی کار می کردم و درآمد بالایی داشتم . چه چیز دیگری می خواستم؟ تمامی اجزای خوش بختی را در اختیار داشتم ؛ ماشین ، ضبط صوت ، آپارتمان لوکس ، یکی دو دوستِ ... خوب . دیگر چه چیز می توانی بخواهی ای مرد جوان؟! اما در زندگی هرگز تا به حال، آن اندازه، احساس تیره روزی نکرده بودم . در اولین سال فارغ التحصیلی ، در همان زمانی که در مقام مهندس شیمی در یک کمپانی کار می کردم ، گرفتار بحران هویت و ارزش های زندگی شدم . هرچند تمام کارهایی را که جامعه برای خوش بخت شدن، دیکته می کند ، انجام داده بودم ، اما هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی یافتم ... . هرچند تمام کارهایی را که جامعه برای خوش بخت شدن دیکته می کند ، انجام داده بودم ، اما هیچ دلیلی برای ادامه زندگی نمی یافتم . نمی دانستم چرا زنده ام و چرا زنده بودنم می تواند مهم باشد . زندگی هیچ معنایی برایم نداشت . این بحران شک و پریشانی ، کم کم به تمامی جنبه های زندگی ام کشیده شد . با خود فکر می کردم ، آیا به راستی زندگی کاملاً نسبی است؟ آیا همه اش همین است؟ پنجاه ـ هشتاد سالی از خوشی ها و ناخوشی های زودگذر[استفاده کردن] ، کار کردن ، خوابیدن ، خوردن ، لذّت بردن از خوشی های زمینی و همین ، و بعد انگار نه انگار که روزی زنده بوده ای؟! اگر چنین است پس اصلاً چرا باید زندگی کرد؟ چرا خودکشی نکرد و به همه اینها خاتمه نداد؟ چرا باید برای زندگی بی هدف ، تلاش بیهوده کرد؟ چرا باید خوب بود؟ چرا باید به فکر سلامتی بود؟ اگر قرار باشد که دیر یا زود همه چیز با رود زندگی شسته و برده شود ، اصلاً چرا باید تلاش کرد؟ هرچه می گذشت ، همه چیز بیشتر غیر قابل تحمّل می شد و مرا به این نتیجه می رساند که زندگی به راستی

ارزش زیستن ندارد . ۱ این ، نشان دهنده نقش مؤثر معنا در نشاط و شادابی زندگی است . آلپورت می گوید: امروزه در اروپا روان شناسان و روان پزشکان ، آشکارا از فروید (که ناکامی جنسی را علت ناراحتی های روانی می داند) ، روی برگردانده اند و به «هستی درمانی» روی آورده اند که مکتب «معنا درمانی» یکی از آنهاست. ۲

1.روان شناسی شادی ، ص۱۳ . 2.انسان در جستجوی معنا ، ص۴ .

مسئله معنا چند حالت پیدا می کند . یکی «فقدان معنا» است . این حالت، مخصوص کسانی است که از آغاز ، معنایی برای حیات نمی یابند و زندگی را هیچ و پوچ می دانند . حالت دوم ، «ناتمام بودن معنا» است . این وضعیت ، مخصوص کسانی است که معنایی برای زندگی در نظر داشته اند ؛ اما وقتی به آن می رسند ، آن را بی ارزش تر از آن می بینند که به خاطرش زندگی کنند . آنچه می خواهد فلسفه زندگی را توجیه کند ، باید فراتر از زندگی و ارزشمندتر از آن باشد . در غیر این صورت، پدیده «زیان دیدگی» که در ادبیات دین از آن به عنوان «خُسران» یاد می شود ، رخ می دهد . دنیا مقطعی از زندگی است که به لحاظ زمانی ، بخش ناچیزی از حیات انسانی را تشکیل می دهد . به لحاظ ارزش نیز دنیا و هر آنچه در آن است ، ناچیز است . خداوند متعال ، دنیا را ناچیزتر از آن می داند که هدف تلاش های انسان باشد . «قُلْ مَتَـعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْأَخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى. ۱ بگو کالای دنیا اندک است و آخرت برای آنان که تقوا پیشه کنند بهتر است» . کسانی که معنای زندگی شان دنیاست ، با کسب دنیا خشنود می شوند؛ همانند کودکی که با دانه ای شکلات ، از شادی در پوست خود نمی گنجد . قرآن کریم درباره این گروه می فرماید: «وَ فَرِحُواْ بِالْحَيَوةِ الدُّنْيَا وَ مَا الْحَيَوةُ الدُّنْيَا فِى الْأَخِرَةِ إِلَا مَتَـعٌ. ۲ آنان به زندگی دنیا خشنودند و حال آن که زندگی دنیا در برابر زندگی آخرت ، جز کالایی اندک نیست» .

1.سوره نساء ، آیه ۷۷. 2.سوره رعد ، آیه ۲۶ و نیز ، ر . ک : نهج البلاغة ، خطبه ۱۱۳؛ غررالحکم ، ح۲۶

و اما حالت سوم ، دست یافتن به «معنای واقعی حیات» است . هر چیزی را می توان معنای زندگی قرار داد ؛ اما هر معنایی ، ارضا کننده و رضایت بخش نیست . در بازار معانی ، انسان موفق ، کسی است که انتخابگر خوبی باشد . اشتباه در انتخاب معنا ، موجب ناکامی می گردد و ناکامی ، به نارضایتی ختم می شود . برای کامیابی باید انتخابگر خوبی بود و انتخاب خوب ، متوقّف بر شناخت صحیح است . بدانید که دنیا به خاطر انسان و در

خدمت انسان آفریده شده و همچون ابزاری برای زندگی واقعی اوست . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید : همانا دنیا برای شما آفریده شده و شما برای آخرت . ۱ امام علی علیه السلام نیز در این باره می فرماید: همانا خداوند سبحان ، دنیا را برای پس از آن آفریده و اهل دنیا را در آن می آزماید تا معلوم شود که چه کسی نیک کردارتر است . ما برای دنیا آفریده نشده ایم و به کوشش در آن (برای به دست آوردن حطام دنیوی) مأمور نگشته ایم . ۲ همچنین دنیا مزرعه آخرت دانسته شده ۳ و این یعنی دنیا بستر حیات است ، نه هدف حیات . به همین جهت ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: همانا برای دنیا فرزندانی است و برای آخرت ، فرزندانی . شما از فرزندان آخرت باشید و از فرزندان دنیا مباشید . ۴ وقتی خدا ، معنای زندگی شد ، انسان به خاطر خدا زندگی می کند ، به خاطر او تلاش می کند و برای رسیدن به او همه سختی ها را تحمّل می کند.

1.میزان الحکمة ، ج۴ ، ص۱۶۹۲ ، ح۵۷۵۳. 2.نهج البلاغة ، نامه ۵۵. 3.میزان الحکمة ، ج۴ ، ص۱۶۹۱ ، ح۵۷۴۷. 4.بحار الأنوار ، ج۷۷ ، ص۱۸۸ ، ح ۱۰.

---------- وقتی خدا معنای زندگی شد ، انسان می داند چرا زنده است و چرا باید زندگی کند و سرانجامش چه خواهد شد . بدین سان ، از حیرت و سرگردانی در می آید و چون برای عالی ترین و بلکه تنها مفهوم حیات زندگی می کند ، بر خود می بالد و احساس رضایت و خشنودی می کند.

فصل چهارم : روزیِ زندگی

نگرانی از روزی

روزی ، یکی از نیازهای اساسی انسان است و لذا ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی»، یک نگرانی عمومی است . نگرانی اگر به اندازه باشد و از حدّ متعارف نگذرد ، عامل تحرّک برای کسب روزی است . اما اگر افزایش یابد و از حدّ معمول بگذرد ، به افزایش تنیدگی و فشار روانی منجر شده ، رضایت از زندگی را به مخاطره می اندازد . امام علی علیه السلام یکی از عوامل هلاک کننده مردم را ترس از فقر می داند. ۱

1.دو چیز ، مردم را هلاک کرده است : ترس از فقر و فخرفروشی» (الخصال ، ص۶۸ ، ح۱۰۲) .

خدا روزی را تضمین کرده است

این ، در حالی است که روزی انسان ، تأمین شده است . ۲ خداوند متعال ، تضمین کرده است که روزی انسان را در هر شرایطی تأمین می کند . تأمین کننده روزی ، کسی است که مالک آفرینش است ، و تضمین کننده آن ، کسی است که مقتدر و شکست ناپذیر است . قرآن کریم می فرماید : «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ . ۳ خداست روزی رسان ، و اوست دارنده نیرویی سختْ استوار» .

2.تأمین بودن و تضمینی بودن روزی، به بحث کنترل اِسنادی نیز مربوط می شود که در آینده از آن سخن خواهیم گفت. ر. ک: بخش سوم / فصل چهارم : «کنترل اِسنادی» . 3.سوره ذاریات ، آیه ۵۸ .

وقتی انسان بداند روزی اش به دست صاحب قدرت است ، احساس اطمینان و آرامش می کند . هیچ جنبنده ای در روی زمین نیست مگر آن که روزی اش بر عهده خداست. ۱ چه بسا جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش ندارند و خدا روزی آنها را می دهد . روزیِ انسان را نیز همین خدا تأمین می کند. ۲ هر جانداری روزی خود را دارد. ۳ به مورچه بنگرید که با آن همه کوچکی و ظرافت اندام (که تقریبا به چشم نمی آید)، روزی اش تضمین شده و به فراخور حالش ، روزی او می رسد . خداوند منّان و بخشنده ، از او غافل نیست و او را محروم نساخته است؛ اگرچه در دل تخته سنگی سیاه و خشک و یا در میان صخره ای سخت باشد. ۴ و یا به پرندگانی مثل کلاغ و عقاب و کبوتر و شترمرغ بنگرید که خداوند ، روزی همه آنها را ضمانت کرده است. ۵ این نکات آموزنده ، نشان می دهد که نگران بودن برای روزی ، بی مورد است. از این رو ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به ابن مسعود می فرماید : ای ابن مسعود! برای روزی ، اندوه مخور؛ چرا که خداوند متعال می فرماید : «هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر روزی آن با خداست» . و فرمود : «روزی شما و آنچه به شما وعده داده است ، در آسمان است» ۶ . ۷ وضع خود انسان نیز شگفت انگیز است . ما اکنون نگران روزی خود هستیم و حال آن که سه مرحله پیش از آن وجود داشته که بدون اطلاع ما

1.سوره هود ، آیه ۶ . 2.سوره عنکبوت ، آیه ۶۰ . 3.الکافی، ج۸، ص۲۲، ح۴. 4.نهج البلاغة ، خطبه ۱۸۵ . 5.نهج البلاغة ، خطبه ۱۸۵ . 6.سوره ذاریات ، آیه ۲۲ . 7.مکارم الأخلاق ، ج۲ ، ص۳۵۶ ، ح ۲۶۶۰ .

خداوند روزی ما را رسانده است . لذا شایسته نیست اکنون نسبت به او سوءظن داشته باشیم . مرحله نخست هنگامی است که انسان در رحم مادر قرار دارد ؛ در جایگاهی آرام که هیچ سرما و گرمایی او را نمی آزارد و خدا روزی اش را می رساند . مرحله دوم ، دوران نوزادی است که هرچند ناتوان است ، ولی غذای او از شیر مادر تأمین می شود و کسی هست که او را تر و خشک کند . و مرحله سوم ، دوران پس از شیرخوارگی است که روزی او بدون تلاش، از دست رنج والدین تأمین می گردد و مشمول مهربانی و دلسوزی آنان قرار می گیرد ، حتّی او را بر خودشان مقدم می دارند . اما همین انسان وقتی بزرگ و عاقل می شود و برای خودش کار می کند ، اوضاع بر او سخت می شود و به خدا سوء ظن پیدا می کند و حقوق مالی ای را که بر عهده اش است انکار می کند و بر خود و عیالش سخت می گیرد . اینها به خاطر ترس از تنگ شدن روزی و بدگمانی به خداوند متعال است. ۱ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به دو تن از فرزندان خالد می فرماید: تا وقتی سر شما حرکت می کند، ۲ از روزی ، ناامید نباشید؛ چرا که انسان را مادرش سرخ و بدون پوست می آفریند . سپس خداوند عز و جلاو را روزی می دهد . ۳ ---
1.الخصال ، ج ۱، ص ۱۲۲ ، ح۱۱۴ ؛ قصص الانبیاء ، ص۱۹۷ ، ح۲۴۹ . 2.کنایه از زنده بودن است . 3.مسند ابن حنبل ، ج۳ ، ص۴۶۹ ؛ سنن ابن ماجة ، ج۲ ، ص۱۳۹۴ ، ح۴۱۶۵ .

اگر باور کنیم ، راحت زندگی می کنیم

اگر بدانیم روزی ما تعیین شده است و هیچ کس نمی تواند از آن بکاهد و هیچ قدرتی نمی تواند مانع آن شود ، آن گاه احساس راحتی می کنیم و می توانیم از زندگی خود لذّت ببریم . امام علی علیه السلام می فرماید: کسی که مطمئن باشد آنچه خدا برای او مقدر کرده ، فوت نمی شود ، دلش آرام می گیرد . ۴

4.غرر الحکم ، ح۱۸۴۹؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۴۳۸ .

اَبان بن حمران می گوید : روزی کسی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد: موعظه ای به من بیاموز . حضرت به وی فرمود: اگر خداوند تبارک و تعالی متکفّل روزی شده ، پس اندوه تو برای چیست؟! ۱

1.کتاب من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۳۹۲، ح۵۸۳۶ .

انسان ، عمری طولانی برای خود در نظر می گیرد و سپس به این می اندیشد که چگونه باید روزی اش را تأمین کند . اشتباه شناختی او در این است که می پندارد ، روزی تمام عمر او باید در حال حاضر وجود داشته باشد تا احساس آرامش کند . فکر می کند که تأمین بودن روزی یعنی حاضر بودن تمام روزی در زمان حال! این در حالی است که تأمین بودن روزی انسان به معنای حاضر بودن آن در لحظه حال نیست . یکی دیگر از قوانین روزی ، این است که روزی ، «روز به روز» فرا می رسد . این قانون را پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این گونه بیان می فرماید : ای علی! اندوه روزی فردا را نخور که هر فردایی ، روزی ای دارد که فرا می رسد . ۲ از این رو ، امام علی علیه السلام می فرماید: هرکس اندوه روزی فردا را داشته باشد ، هیچ گاه رستگار نخواهد شد . ۳ اگر انسان ، اندوه همه عمر را بر لحظه حال ، وارد سازد ، سبب تحمّل ناپذیر شدن زمان حال می گردد . لحظه حال ، توان تحمّل نگرانی تمام عمر را ندارد و کسانی که نگرانی همه عمر را بر لحظه حال ، بار می کنند ، بدون تردید ، با فشار روانی فرساینده ای درگیر خواهند شد که

3.غرر الحکم ، ح۸ ۹۲۰ .

زندگی را به جهنّم تبدیل می کنند . امام علی علیه السلام بر همین اساس می فرماید : ... اندوه سالت را بر اندوه امروزت بار نکن و برای هر روز ، آنچه در آن است ، تو را کفایت می کند . پس اگر آن سال ، از عمر تو باشد ، خداوند عز و جل در هر فردایی ، آنچه را برای تو تقسیم کرده ، می فرستد و اگر آن سال ، از عمر تو نباشد ، تو را چه کار با اندوه و غصه آنچه مال تو نیست! ۱ جالبْ این که حضرت ، نگرانی برای روزی را نفی نمی کند ؛ بلکه می فرماید : «هر روز ، اندوه همان روز!» . این که انسان در هر روز ، به فکر روزی همان روز باشد ، ناپسند و مشکل ساز نیست ؛ مشکل از جایی آغاز می شود که اندوه همه آینده را بر امروز خود بار کنیم . پس اگر هر روز در اندیشه همان روز باشیم ، نه از کار امروز باز می مانیم و نه دچار تنیدگی و نارضایتی می شویم . با این روحیه ، نگرانی ها بر تمام عمر توزیع می شود و از فشار آن کاسته می گردد .

1.کتاب من لا یحضره الفقیه، ج۴، ص۳۸۴، ح۵۸۳۴ .

حرص ، رنج بی حاصل

تصوّر انسان این است که باید هرچه بیشتر بهره مند شد ، تا لذّت زندگی را درک کرد . این جاست که حرص و طمع ، متولّد می شود و چنین می پندارد که از این رهگذر ، روزی و آسایش بیشتری نصیب وی می گردد . این در حالی است که هرچه انسان ، حریص تر شود ، به همان اندازه از آرامش ، دور شده است . شخص حریص ، از جهت آرامش روحی و لذّت زندگی ، یک «محروم» محسوب می شود . امام صادق علیه السلام می فرماید : حریص از دو چیز ، محروم می شود و دو چیز ، گریبان گیر او می شود : از قناعت محروم می شود ، پس به بی آسایشی مبتلا می گردد و از رضایت ، محروم می شود ، پس به بی یقینی مبتلا می گردد . ۱

1.الخصال ، ج ۱، ص۶۹ ، ح۴ ۱۰؛ وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۲۰، ح ۸۵۶ ۲۰ .

اکنون می توان مفهوم قناعت و تأثیر آن در زندگی را بهتر فهمید . قناعت ، کلید رضایت از زندگی است . شخص قانع برای کسب روزی تلاش می کند ، ولی به آنچه خدا روزی او کرده ، بسنده می کند . از این رو ، نه معترض است و نه احساس ناکامی می کند ؛ بدین جهت ، از زندگی خود احساس رضایت خواهد کرد . تفاوت فرد قانع با فرد حریصِ ناراضی، در احساس آرامشی است که فرد قانع ، از آن بهره مند است و فرد حریص ، از آن محروم . نه حرص زدن حریص بر میزان روزی او افزوده است و نه قناعت قانع ، روزی کمتری نصیب وی کرده است . پس اگر انسان به آنچه تعیین شده ، راضی باشد ، از نعمت آرامش نیز برخوردار خواهد شد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: آگاه باشید که برای هر کس ، روزی ای هست که به ناچار به او می رسد . پس اگر کسی به آن راضی باشد ، مایه برکت او شده و نیازهایش را فرا می گیرد ، و کسی که به آن راضی نباشد ، مایه برکت او نشده و نیازهایش را فرا نمی گیرد . ۲ از این رو ، نیاز انسان به قناعت ، بیشتر از نیاز او به حرص و طمع است. ۳ گواراترین زندگی ، از آنِ کسی است که به روزی خدا قانع و از آن راضی باشد. ۴

2.أعلام الدین ، ص۳۴۲ ؛ مستدرک الوسائل، ج۱۳، ص۲۹، ح۱۴۶۵۲ . 3.غرر الحکم ، ح ۸۹۸۵ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۱۷۴ . 4.غرر الحکم ، ح ۷۳ ۹۰ و ۷۷ ۹۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص ۲۳ و۱۴۳

از امام صادق علیه السلام نقل شده که لقمان به فرزند خود گفت : به آنچه خدا قسمت تو کرده ، قانع باش ، تا زندگی ات باصفا شود . ۱ کسی که از تقدیر الهی راضی باشد به غنا و بی نیازی واقعی دست می یابد؛ ۲ و لذا کمترین برخورداری از دنیا او را کافی است ، و اگر کسی به آنچه او را بس است راضی نباشد ، هیچ چیز در دنیا برای او کافی نیست. ۳ هیچ ثروتی به اندازه راضی بودن از روزی ، احساس فقر و نیازمندی انسان را از میان نمی برد. ۴ شخص قانع ، هرگز نسبت به آنچه ندارد ، محزون نمی شود . ۵ لذا به سوی راحتی و آسایش ، شتاب کرده ۶ ، آن را به چنگ آورده است . ۷

.قصص الأنبیاء ، ص۱۹۵ ، ح۲۴۴ . 2.غرر الحکم ، ح۹۲۱۸؛ ر. ک: عیون الحکم والمواعظ، ص۷۵ . 3.الکافی ، ج۲ ، ص ۱۴۰ ، ح ۱۱ ؛ کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴ ، ص۴۱۸ ، ح ۵۹۱۰ ؛ تحف العقول، ص۲۰۷ . 4.کتاب من

لا يحضره الفقيه ، ج۴ ، ص۳۸۵ ، ح۵۸۳۴ ؛ نهج البلاغة ، حكمت ۳۷۱ . 5.نهج البلاغة ، حكمت ۳۴۹ . 6.غرر الحكم ، ح۹۲۳۳ ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص۴۵۸ . 7.الكافى ، ج۸ ، ص۱۹ ، ح۴ .

قناعت و تلاش

البته قناعت به معنای تنبلی و بی کاری نیست . قناعت و تلاش ، دو مقوله جدا از یکدیگرند . لذا یکی از آنها دیگری را نفی نمی کند . «تلاش و تنبلی» در یک طبقه قرار می گیرند و «قناعت و حرص» نیز در یک طبقه . انسان در مقام عمل ، یا تلاشگر است یا تنبل و در مقام احساس و روحیه ، یا قانع است یا حریص . در این که انسان باید تلاش کند ، شکّی نیست ؛ اما سخن، این است که همراه با حرص باشد یا قناعت؟ امام علی علیه السلام می فرماید: روزی را طلب کنید ؛ زیرا روزی ،برای کسی که آن را طلب کند ، تضمین شده است . ۸

8.الإرشاد ، مفید ، ج ۱ ، ص۳ ۳۰ ؛ بحار الأنوار، ج۷۷، ص۴۲۳، ح ۴۰ .

پس برقرار ساختن تساوی بین «قناعت» و «تنبلی» ، یک مغالطه است . خداوند ، روزی را تضمین کرده ؛ ولی انسان نیز وظیفه ای دارد . سَدیر می گوید : به امام صادق علیه السلام عرض کردم : وظیفه انسان در طلب روزی چیست؟ حضرت فرمود: وقتی درِ مغازه ات را باز کردی و بساط خود را پهن نمودی ، آنچه را بر عهده توست ، انجام داده ای . ۱ بنابراین ، انسان باید تلاش کند تا خداوند ، روزی را برساند و البته به آنچه رسید ، قانع باشد و حرص نورزد.

تفکری که دارایی و ثروت را منشأ خوش بختی می داند ، از یک سو ، به طمع دچار می شود تا مال بیشتری گرد آورد و از سوی دیگر ، به بخل روی می آورد تا مال را مدّت بیشتری نزد خود نگه دارد و از تلف شدن آن ، جلوگیری کند و بدین وسیله ، از زندگی ، لذّت بیشتری ببرد ؛ اما آنچه اتفاق می افتد چیز دیگری است . شخص بخیل ، در حقیقت ، رنج و غم و فشار روانی را نزد خود پایدار می گرداند . بخیل ، با هدف ثروتمندی بخل می ورزد ؛ ولی در حقیقت ، به سوی فقر می شتابد. امام علی علیه السلام می فرماید: در شگفتم از بخیل که به سوی فقر و ناداری ای که از آن گریزان است ، می شتابد و توانگری و ثروتی را که در پی آن است ، از دست می دهد . او در دنیا مانند تهی دستان به سر می برد و در آخرت ، همچون توانگران ، حسابرسی می شود . ۲ همچنین ، بخیل ، در اجتماع ، چیزی جز مذمّت ، ۳ ننگ ، ۴ ---------- 2.نهج البلاغة ، حکمت ۱۲۶ . 3.غرر الحکم، ح ۶۵۴۸ و ۶۵۵۱. 4.غرر الحکم ، ح۶۵۵۵ ؛ نهج البلاغة ، حکمت ۳ .

ناسزا ، ۱ دشمنی ۲ و خواری ۳ کسب نمی کند ؛ دوستان خود را از دست می دهد ۴ و اقوام و خویشاوندان ، با او قطع رابطه می کنند. ۵ با این وضعیت، آیا می توان پذیرفت که راه بخل ، به وادی آرامش ختم می شود؟ هرگز! بخل ، فشار روانی را افزایش می دهد ۶ و آسایش را از انسان می گیرد . از این رو پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: بخیل ، کمتر از هرکسی آسایش دارد . ۷ امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: برای بخیل ، آسایشی وجود ندارد . ۸ جالب این که بخیل ، مالک دارایی خود نیست ؛ در حقیقت ، او نگهبان اموال ورثه است . روزیِ انسان همان مقداری است که مصرف می کند و نسبت به آنچه ذخیره می کند ، خزانه داری بیش نیست! زحمت «جمع آوری» و مشقّت «فقر» و عذاب «نگهداری»، از آنِ بخیل است و استفاده آن ، از آنِ دیگران! آیا ارزش آن را دارد؟ امام علی علیه السلام می فرماید: بخیل ، مال را از خود دریغ می دارد و به اندکی از دنیا بسنده می کند و همه آن را به وارثانش می بخشد ۹ .

1.غرر الحکم ، ح ۶۵۷۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص۱۸۷ . 2.الکافی ، ج۴ ، ص۳۹، ح۳ ؛ وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص۵۴۴، ح۲۷۸۱۹ . 3.غرر الحکم ، ح۶۵۵۴ . 4.غرر الحکم ، ح ۶۵۴۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۴۱۰ . 5.الخصال ، ج۲، ص۴۳۴ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۳ ، ص ۴ ۳۰، ح۱۸ . 6.المواعظ

العددية ، ص٥٨ . 7.كتاب من لا يحضره الفقيه ، ج٤ ، ص٣٩٤، ح ٥٨٤٠ . 8.كتاب من لا يحضره الفقيه ، ج٤ ، ص٣٩٤، ح٥٨٣٨ . 9.غرر الحكم ، ح٦٥١٥ ؛ عيون الحكم والمواعظ، ص٥٦ .

آنچه به زندگی ما پویایی و تحرّک می بخشد ، نگاه به آینده است که از آن به «امید» یاد می کنیم . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید : همانا آرزو ، رحمتی از جانب خدا برای امت من است . اگر آرزو نبود ، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ کشاورزی درخت نمی کاشت . ۱ شیر ندادن فرزند یعنی انقطاع نسل ، و کشت نکردن درخت یعنی از میان رفتن غذای زندگی. تصوّر کنید زندگی در این وضعیت چه صورتی می یابد . گویند روزی حضرت عیسی علیه السلام به پیرمردی که مشغول کشاورزی بود ، می نگریست . حضرت عیسی علیه السلام به خداوند عرض کرد : «خداوندا! امید را از دل او برگیر» . در این هنگام ، پیرمرد ، بیل خود را به کناری نهاد و روی زمین دراز کشید . مدتی گذشت . حضرت عیسی به خداوند عرض کرد : «خداوندا! امید را به دل او بازگردان» . ناگهان کشاورز پیر برخاست و شروع به کار نمود . حضرت عیسی علیه السلام نزدیک رفت و ماجرا را از وی پرسید . پیرمرد گفت : «مشغول کار کردن بودم که با خود فکر کردم و گفتم : تا به کی می خواهی کار کنی ای پیرمرد؟! از این رو ، بیل را کنار گذاشتم و خوابیدم . کمی گذشت ، با خود گفتم : به خدا سوگند ، تا زنده هستی باید زندگی کنی ! از این رو ، برخاستم و بیل را دوباره به دست گرفتم». ۲

1.تاریخ بغداد ، ج۲ ، ص ۵۰ . 2.تنبیه الخواطر ، ج ۱ ، ص۲۷۲ .

نقش امید و ناامیدی در این جریان ، به خوبی مشهود است . امّا هر چیزی حدّی دارد و اگر آن حد، حفظ نشود ، دو جنبه افراط و تفریط نیز پیدا می کند . امید نیز همین گونه است . جنبه تفریط آن ، «ناامیدی» است و جنبه افراطی چیزی است که در فرهنگ دین از آن به عنوان «آرزوهای دور و دراز» یاد می شود . آرزوی دور و دراز ، یعنی آرزوهایی که از اندازه عمر انسان تجاوز می کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را ندارد . این افراط در آرزوها ، خود یکی از عوامل نارضایتی از زندگی است . به همین جهت ، امام علی علیه السلام می فرماید : هرکس آرزوهایش زیاد شود ، رضایت او کم می شود . ۱ به راستی چرا چنین اتفاقی می افتد؟ کسی که صاحب آرزوهای طولانی است ، همواره لذّت را در چیزی می داند که ندارد و به همین جهت ، از آنچه دارد بهره مند نمی شود . چنین افرادی همواره از آنچه دارند ، نالان و ناراضی اند و چیزهایی را آرزو می کنند که ندارند . مهم نیست که چه دارند ، مهم آن است که همواره آنچه را ندارند ، مایه

خوش بختی می دانند و وقتی به آنچه زمانی آرزویش را داشتند ، دست یافتند ، باز هم احساس بهره مندی و خوش بختی نمی کنند و به آنچه در دور دست ها وجود دارد ، می اندیشند . این، معنای آرزوی دور و دراز است . برای احساس بهره مندی ، داشتن فلان نعمت ، کافی نیست ؛ باید انسان از وجود نعمت ، باخبر شود و از داشتن آن ، احساس بهره مندی کند ، تا لذّت آن را بچشد . چه بسا نعمت هایی که وجود دارند ، ولی کسی از وجود آنها خبر ندارد و یا از داشتن آنها لذّت نمی برد . ناخشنودی بسیاری از کسانی که از زندگی خود راضی نیستند ، نه به دلیل نداری و محرومیت ،

1.غرر الحکم ، ح۴ ۷۳۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۴۲۴ .

-------- بلکه به دلیل ناچیز شمردن و اهمیت ندادن به چیزهایی است که دارند . اگر روحیه فرد ، این گونه باشد که آنچه را دارد ناچیز می شمارد و لذّت خود را در آن چیزی می داند که ندارد ، در این صورت ، راه تحقّق رضایت از زندگی ، تأمین خواسته ها و افزایش سطح زندگی نیست ؛ زیرا او به هر سطحی از زندگی که برسد ، باز همین الگوی فکری را دارد که : «آنچه دارم ناچیز است و خوش بختی در چیزهای بالاتری است که ندارم» . از سوی دیگر ، چنین افرادی به جهت آرزوهای بی حد و مرزی که دارند ، هیچ گاه به خواسته های خود دست نمی یابند و لذا همواره به خاطر آنها حسرت می خورند . لذا آرزوهای دور و دراز ، سبب می شود که انسان، داشته های خود را کوچک ببیند و از آنها لذت نبرد و نسبت به نداشته ها نیز حسرت بخورد . به همین جهت ، امام علی علیه السلام می فرماید: از آرزوها[ی طولانی] بپرهیزید ؛ زیرا نشاط نعمت هایی را که دارید ، از میان می برد و آنها را نزد شما کوچک می سازد و حسرتِ آنچه را که آرزو دارید ، در پی می آورد . ۱

1.الکافی، ج۵، ص۸۵ ، ح۷ .

فصل ششم : مقایسه در زندگی

مقایسه اجتماعی و نقش آن در تلخ و شیرین شدن زندگی

بشر به خاطر اجتماعی بودنش ، در جامعه ای زندگی می کند که همه افراد آن ، از یک سطح اجتماعی برابری ، برخوردار نیستند . تفاوت سطح زندگی ها یک پدیده «مقایسه اجتماعی» را به وجود می آورد . مقایسه اجتماعی یعنی : «سنجش موقعیت خود ، با وضعیت دیگران» . انسان ، مایل است خود را ارزیابی کند و موقعیت خود را در تفاوت های اجتماعی ، شناسایی نماید . ره آورد این مقایسه ، یا شادمانی و رضایت از زندگی ، همراه با امید و پویایی است و یا ناخرسندی و نارضایتی از زندگی ، همراه با ناامیدی و ناتوانی.

انواع مقایسه

این که پیامد مقایسه اجتماعی ، رضایت از زندگی باشد یا نارضایتی از زندگی ، به نوع مقایسه ای که انسان به کار می برد ، بستگی دارد . مقایسه اجتماعی ، انواعی دارد : مقایسه صعودی ، مقایسه نزولی . به کسی که ما خود را با او مقایسه می کنیم «هدف مقایسه» می گویند . در یک مقایسه ، اگر هدف مقایسه ، در سطح بالاتری باشد ، مقایسه صعودی گفته می شود و اگر در سطح پایین تری قرار گیرد ، مقایسه نزولی نامیده می شود . موضوع یا زمینه مقایسه نیز انواعی دارد . گاهی مقایسه در «امور مادی» است و گاهی در «امور معنوی» و گاهی در «روابط اجتماعی» . آنچه به بحث ما مربوط می شود ، مقایسه اجتماعی با موضوعیت امور مادّی است . اگر از مقایسه صعودی در امور مادّی استفاده شود ، سطح رضایت از زندگی کاهش می یابد که می توان آن را «مقایسه کاهنده» نامید . اگر از مقایسه نزولی استفاده شود ، سطح رضایت از زندگی افزایش می یابد که «مقایسه افزاینده» نامیده می شود .

مهارت مقایسه کردن

از آنچه گفتیم روشن می شود مقایسه اجتماعی ، شمشیر دو لبه ای است که هم می تواند «آرامش» ببخشد و هم می تواند «اضطراب» تولید کند ؛ هم می تواند موجب «امید» شود و هم موجب «ناامیدی» ؛ هم می تواند سبب «پویایی» شود و هم سبب «ایستایی» و سرانجام ، هم می تواند موجب رضایت از زندگی گردد و هم موجب نارضایتی . بنا بر این ، نمی توان از کنار آن ساده گذشت . این جا مسئله دیگری رخ می نماید و آن ، «مهارت مقایسه کردن» است . سؤال این است که: ما باید تابع مقایسه هایمان باشیم یا مقایسه ها باید تابع ما باشند؟ آیا باید فرایند مقایسه کردن را آزاد و بدون برنامه گذاشت و تبعات آن را پذیرفت و یا باید آن را تحت کنترل و مدیریت درآورد و از پیامدهای مثبت آن بهره برد؟ مقایسه کردن، خارج از اختیار ما نیست. ما می توانیم بر فرایند مقایسه کردن ، «تأثیر گذار» باشیم و آن را «مدیریت» کنیم. بنابراین ، با توجّه به حساسیت موضوع ، به دست آوردن مهارت برای مقایسه اجتماعی ، یک ضرورت اجتناب ناپذیر است . باید کاربرد هر مقایسه را به درستی شناخت و آن را در جای خود به کار برد و از استفاده نابه جای آن ، خودداری کرد ، تا سطح رضایت از زندگی افزایش یابد و زندگی ، قرین موفقیت گردد و بشر از زندگی خود لذّت ببرد.

یک . مقایسه کاهنده

انسان به طور طبیعی در امور مادّی از مقایسه صعودی استفاده کرده ، خود را با کسانی که وضع مالی و مادی بهتری دارند ، مقایسه می کند . نمونه این مقایسه را داستان قارون در قرآن می توان دید . قارون از ثروت فراوانی برخوردار بود که فقط کلید گنج های او را چند انسان نیرومند حمل می کردند. ۱ او زندگی اشرافی و خیره کننده ای داشت . مشاهده زندگی او دیگران را به مقایسه وامی داشت و آرزوی زندگی قارونی را در آنان به جوش می آورد . ۲ اما در طرف دیگر ، گروهی بودند که هرچند قارون را دیدند ، ولی به مقایسه ، اقدام نکردند . خداوند از این گروه ، تحت عنوان «الَّذِینَ أُوتُواْ الْعِلْمَ» یاد کرده ، در مقابل گروه اوّل که از آنان با تعبیر «الَّذِینَ یُرِیدُونَ الْحَیَوةَ الدُّنْیَا» یاد کرده است . پس ویژگی گروه دوم ، «خردمندی و فرزانگی» است. ۳ ولذا واکنش آنان به گونه دیگری بود . قرآن کریم می فرماید : «وَقَالَ الَّذِینَ أُوتُواْ الْعِلْمَ وَیْلَکُمْ ثَوَابُ اللَّهِ خَیْرٌ لِّمَنْ ءَامَنَ وَ عَمِلَ صَـلِحًا وَ لَا یُلَقَّهَآ إِلَّا الصَّـبِرُونَ . ۴ و آنان که دارای دانش بودند گفتند : وای بر شما! ثواب الهی برای کسی که ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد بهتر است و جز صابران ، کسی به آن نمی رسد» . مقایسه صعودی ، پیامد طبیعی و تخلف ناپذیر تفاوت اجتماعی

1.سوره قصص ، آیه ۷۶ . 2.ر . ک : سوره قصص ، آیه ۷۹ . 3.جالب این جاست که خداوند از افراد ، نامی نمی برد و به طور سربسته هم نفرموده گروهی این گونه بودند و گروهی آن گونه ؛ بلکه ویژگی هرگروه را (که منشأ رفتارهای آنان است) بیان کرده است . 4.سوره قصص ، آیه ۸۰ .

نیست . می شود تفاوت عمیق ، وجود داشته باشد ، اما مقایسه صعودی ، صورت نگیرد . مقایسه صعودی ، محصول اجتناب ناپذیر تفاوت اجتماعی نیست؛ بلکه به ویژگی های افراد بستگی دارد . مقایسه صعودی ، زاییده «دنیاخواهی» است؛ اما خردمندان و فرزانگان به چنین کاری دست نمی زنند؛ هرچند شاهد زندگی قارونی نیز باشند . این ، معجزه خردمندی است. ۱ خردمندان می دانند که زندگی قارونی ، یک نعمت نیست . نعمت ، آن است که پایدار و سودمند باشد . چیزی که مایه معصیت و زوال پذیر است ، نمی تواند نعمت باشد . از این رو، گروه دوم ، خطاب به گروه اوّل گفتند: «پاداش الهی ، بهتر است» . گروه اوّل نیز وقتی عاقبت قارون را دیدند ، به اشتباه خود پی بردند . ۲ این گونه نبود که فقط گروه اوّل ، زندگی قارونی را مشاهده کرده باشد و گروه دوم ، آن را ندیده باشد . هر دو

گروه دیدند ؛ اما گروه اوّل ، مقایسه کرد و گروه دوم ، مقایسه ننمود . پس «مشاهده» ، منجر به مقایسه نمی شود . حلقه مفقود ، میان مشاهده و مقایسه ، «شگفت زدگی» و «چشم دوختن» است . هردو گروه ، در مشاهده یکسان اند؛ اما گروه اوّل ، زندگی قارونی را با عظمت می دانست «إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ » لذا به آن چشم دوخت ؛ اما گروه دوم که چنین اهمیتی را در آن زندگی نمی دید ، برایش شگفت انگیز نیز نبود ؛ به همین دلیل ، به آن ، چشم نیز ندوخت . به همین جهت ، خداوند متعال برای جلوگیری از مقایسه صعودی و تأمین رضامندی می فرماید : «وَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَ لُهُمْ وَأَوْلَـدُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُعَذِّبَهُم بِهَا فِى الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنفُسُهُمْ وَهُمْ كَـفِرُونَ . ٣

1.فراتر از این هم هست . آسیه ، همسر فرعون ، از یک زندگی اشرافی برخوردار بود ، ولی از آن دست کشید و گفت : «رَبِّ ابْنِ لِی عِندَکَ بَيْتًا فِی الْجَنَّةِ ...» (سوره تحریم ، آیه ١١) . 2.ر . ک : سوره قصص ، آیه ٨٢ . 3.سوره توبه ، آیه ٨٥ و ر . ک ، آیه ٥٥ .

اموال و فرزندان آنها تو را به شگفت نیندازد . همانا خداوند اراده کرده که به وسیله آنها ، آنان را در دنیا عذاب کند و جان دهند در حالی که کافرند» . این آیه ، روی «شگفت زدگی» دست گذاشته است و می خواهد که مردم در مواجهه با زندگی های قارونی ، شگفت زده نشوند و برای این کار ، ماهیت ثروتمندی آنان را (که وسیله عذاب آنها بود) بیان نموده است . کسی که بداند ماهیت مال های قارونی چیست ، از دیدن آنها شگفت زده نمی شود و آن گاه که در شگفت نشد ، چشم نمی دوزد و چون چشم ندوخت ، به مقایسه صعودی نیز اقدام نمی کند . چشم ندوختن، کلید مقایسه صعودی نکردن است . از این رو ، خداوند متعال خواسته است که به زندگی های قارونی ، چشم ندوزیم : «وَ لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْکَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَ جًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَوةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَ رِزْقُ رَبِّکَ خَيْرٌ وَ أَبْقَى . ١ و به آنچه گروه هایی از آنان را از آن برخوردار کردیم ، چشم مدوز ؛ که شکوفه های زندگی دنیا هستند و روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است» . در این آیه شریفه ، از این قبیل اموال به عنوان «شکوفه» یاد شده است که عمری کوتاه و ناچیز دارد . در مقابل ، «رزق» خداوند یاد شده که دو ویژگی دارد : «خیر بودن» و «پایدار بودن» . اگر چنین است ، نعمت های دنیایی قارون ها چیز ارزشمندی نیست که چشم ها را به خود خیره کند و آن گاه که چشم ها خیره نشدند ، مقایسه صعودی نیز رخ نمی دهد ؛ چون در واقع ، رتبه بالاتری وجود ندارد تا آرزوی آن برده شود و این گونه می توان به زندگی آرام و رضایت بخشی فکر کرد .

1.سوره طه، آیه ۱۳۱.

در زندگی ، چیزهای فراوانی وجود دارند که می شود به خاطر آنها زندگی بانشاط و شادی داشت . مقایسه صعودی سبب می شود که انسان آنچه را در خود دارد ، نبیند و پیوسته حسرت زندگی دیگران را بخورد . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید : بپرهیزید از این که به آنچه در دست فرزندان دنیاست ، چشم بدوزید ؛ چرا که هرکس به آن چشم بدوزد ، ... نعمتی را که نزد اوست ، کوچک می شمرد و در نتیجه، سپاس گزاری او کاهش می یابد . [1] زندگی در این دنیا برای هیچ کس کامل نیست . بدون شک ، زندگی «داشته ها» و «نداشته ها»ی فراوانی دارد . اگر انسان به داشته های خود توجّه کند و از آنها لذّت ببرد ، راحت تر می تواند نداشته ها را تحمّل کند . اما اگر کسی داشته های خود را نبیند ، زندگی را یکسره محرومیت می داند و در آن ، هیچ نقطه امیدی نمی یابد و همه زندگی ، یکپارچه برای او سختی و تلخی است و واقعا چنین زندگی ای را نمی توان تحمّل کرد . لذا بردباری نیز از میان می رود و فرد ، توان تحمّل سختی ها را نخواهد داشت و این گونه است که مقایسه صعودی ، زندگی را به پرتگاه نارضایتی سوق می دهد .

1.بحار الأنوار ، ج۷۵ ، ص۳۶۸ .

پیامدهای مقایسه صعودی

مقایسه صعودی (مقایسه کردن خود با افراد فرادست در مادّیات) ، پیامدهایی دارد که به طور مستقیم ، بر سطح رضایت از زندگی تأثیر می گذارد . این پیامدها عبارت اند از :

۱ . اندوه

مقایسه صعودی ، شادی را از دل ها می رباید و لبخند را از لب ها می زداید . امام باقر علیه السلام می فرماید : هرکس به آنچه در دست دیگران است ، چشم بدوزد ، اندوه او طولانی می گردد و خشم او آرام نمی گیرد . ۱ در این حدیث ، به «طولانی شدن» حزن اشاره شده است . در حدیث دیگری ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به «شدت» حزن پرداخته ، می فرماید : کسی که به آنچه در دست دیگران است ، چشم بیندازد ، اندوهش فراوان می شود و خشم او آرام نمی گیرد . ۲

1.تفسیر القمی، ج۲، ص۶۶ ؛ الزهد ، ابن مبارک ، ص۴۷ . 2.الکافی، ج۲، ص۳۱۵ ؛ تفسیر القمی، ج ۱، ص ۳۸۱ .

۲ . حسرت

کسی که مقایسه صعودی کند ، فهرست بلندی از نداشته ها را برای خود تهیه می کند و به خاطر آنچه ندارد ، پیوسته افسوس می خورد و کسی که پیوسته چنین باشد ، همانند کسی است که می خواهد جان دهد . روزی جبرئیل علیه السلام بر پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نازل شد و گفت : ای پیامبر خدا ، خداوند متعال بر تو سلام می فرستد و می گوید : بخوان : «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَـنِ الرَّحِيمِ . «وَ لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْکَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَ جًا مِّنْهُمْ» ... ۳ به نام خداوند بخشایشگر مهربان . و چشمان خود را مدوز به آنچه گروه هایی از آنان را از آن بهره مند ساختیم» . پس از نزول این آیه شریف ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به کسی گفتند این پیام را به گوش مردم برساند که :

3.سوره طه ، آیه ۱۳۱ .

هر کس با ادب الهی تربیت نشود ، از حسرت خوردن بر دنیا ، نفَسَش به شماره می افتد . ۱ مقایسه صعودی ، آن قدر زندگی را بر انسان سخت می کند که گویی انسان در حال جان کندن است و در این شرایط نمی توان زندگی آرام و لذّت بخشی را انتظار داشت.

1.بحار الأنوار ، ج ۷۱ ، ص۳۴۸ ؛ فقه الرضا، ص۳۶۴ .

۳ . ناسپاسی و بی تابی

ناسپاسی مربوط به نعمت هاست و بی تابی ، مربوط به سختی ها. انسان موفّق ، کسی است که از سویی از آنچه دارد ، آگاه بوده ، نسبت به آن ، شاکر باشد و از سوی دیگر ، نسبت به سختی ها بردبار بوده ، از بی تابی کردن بپرهیزد . کسی که شاکر نیست ، از آنچه دارد ، بی خبر است و یا آنچه را دارد، نعمت نمی داند و لذا از آن ، لذّت نمی برد و کسی هم که بردبار نیست ، سختی ها را تحمّل نمی کند و بی تاب می گردد و همین ، مشکل او را افزایش می دهد و در مجموع ، نبودِ سپاس گزاری و بردباری ، موجب نارضایتی از زندگی می گردد . ناسپاسی و بی تابی نیز ریشه در مقایسه صعودی دارند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید : کسی که ... در دنیای خود به کسی که بالاتر از اوست نگاه کند و نسبت به آنچه ندارد افسوس خورد ، خداوند ، نه او را شاکر می نویسد و نه بردبار . ۲

2.کنز العمّال ، ج۳ ، ص۲۵۵ ، ح۶۴۲۳ .

دو . مقایسه افزاینده

مقایسه نزولی (مقایسه کردن خود با افراد پایین تر در مادّیات) ، یکی از عوامل افزایش شادکامی و رضامندی است . به همین جهت ، یکی از توصیه های دین به پیروان خود ، استفاده از مقایسه نزولی است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله وقتی می خواهد کسی همانند ابوذر را تربیت کند ، به او توصیه می کند که از مقایسه صعودی پرهیز کرده، از مقایسه نزولی استفاده نماید . او خود در این باره می فرماید: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله مرا به هفت چیز سفارش کرد : این که نگاه کنم به کسی که پایین تر از من است و ننگرم به کسی که بالاتر از من است ... . ۱ اگر انسان ، خود را با زندگی های بهتر مقایسه کند ، دچار تلخ کامی و احساس ناکامی می گردد و از زندگی خود لذّت نمی برد . اگر چنین اتفاقی افتاد ، یکی از بهترین مقابله ها استفاده از مقایسه نزولی است . این روش ، از آموزه های اولیای دین است . امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید: بپرهیز از این که نگاه کنی به کسی که برتر از توست ... پس اگر از این کار (نگاه به بالادست) ، چیزی بر تو وارد شد ، به یاد آور زندگی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را که غذایش از جو و شیرینی اش خرما و هیزمش شاخه های خشک شده نخل بود ، هرگاه یافت می شد . ۲ گاهی انسان ، تصوّر می کند بد بودن وضع زندگی به خاطر پشت کردن خدا به انسان بوده ، نشانه نگون بختی است . بررسی زندگی افرادی همچون پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و دیگر اولیای دین ، این تصوّر باطل را می زداید ؛ چون انسان می بیند کسانی هم که برترین انسان ها بوده اند، از زندگی های معمولی و بلکه سخت ، برخوردار بوده اند و بدین سان ، آرام می گیرد و از آن احساس ناخوشایند و آن تصوّر نادرست ، دور می گردد. همچنین پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید :

1.الخصال ، ج۲، ص۳۴۵ ؛ المحاسن، ج ۱، ص ۱۱ .
2.الکافی ، ج۲ ، ص۱۳۷ ؛ مشکاة الأنوار، ص ۱۳۰ .

هرگاه یکی از شما به کسی نگاه کرد که در مال و جمال از او برتر است ، به آنچه پایین تر از اوست نگاه کند . ۱ نکته جالبی که در این حدیث وجود دارد ، این است که همیشه مقایسه کردن در مال و ثروت نیست ؛ گاهی ممکن است که انسان در جمال و زیبایی ، دست به مقایسه بزند. این مسئله ، در میان جوانان و بویژه در میان دختران ، بیشتر مشاهده می شود. مقایسه کردن خود با کسانی که زیباترند، موجب غمگینی و رنجوری

می شود. این نیز یک مقایسه صعودی است. در چنین مواردی با استفاده از مقایسه نزولی می توان این احساس ناخوشایند را از خود دور ساخت. همچنین ممکن است مقایسه صعودی در جمال، در یک زندگی خانوادگی شکل گیرد و کسی همسر خود را با همسر زیباتری (چه مرد باشد و چه زن) مقایسه کند. این مقایسه (که می تواند در اثر دیدن خودِ فرد یا تصویر او شکل گیرد)، داوری مقایسه کننده را تحت تأثیر قرار داده ، ادراک او را تغییر می دهد. تحقیقات ، نشان داده اند که اگر کسی قبل از داوری و ارزیابی درباره کسی، فرد یا افراد جذاب تر و زیباتری را دیده باشد، فرد مورد نظر ، با جذّابیت و زیبایی کمتری در نظر او ارزیابی می شود. ۲ همچنین تحقیق دیگری ثابت کرده است که مردان ، هنگامی که عکس های زنان بسیار زیبا را می بینند، همسران مورد علاقه خود را با جذابیت کمتری ارزیابی می کنند. ۳ بنابراین، مقایسه صعودی، هم می تواند

1.صحیح البخاری ، ج۷ ، ص۱۸۷؛ ر. ک: أعلام الدین، ص۲۳۳ .
2.این تحقیق ، توسط کنریک در سال ۱۹۹۳م ، انجام شده است (ر. ک: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلام، ص۲۵۳).
3.این تحقیق نیز توسط کنریک و همکاران او در سال ۱۹۸۰ م ، انجام شده است (ر. ک: همان جا) .

در بُعد مالی باشد و هم در بعد زیبایی. در هر صورت ، برای کاستن از اثرات منفی آن، می توان از مقایسه نزولی استفاده کرد.

مقایسه نزولی ، توهّم زا نیست ؛ بلکه نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را که زیر سایه سیاه مقایسه صعودی از دیده ها پنهان شده است ، آشکار می کند . مقایسه نزولی ، از آن دست آموزه هایی نیست که می گوید: «به خود تلقین کن که وضع خوبی داری و از بهترین زندگی ها برخورداری و در بهترین مکان ها ساکن هستی و بهترین شغل و همسر را داری و ...» . اینها توهّم خوشی است . آموزه دین ، نه مقایسه صعودی ناامید کننده را می پذیرد و نه تلقین های توهّم زا را . آموزه دین ، مبتنی بر درک واقعیت ها و شناخت نقاط مثبت موجود است ، نه توهّم وجود آنها . پرورش یافته دین ، نه با ناامیدی زندگی می کند و نه با تخیّل و توهم ؛ بلکه با واقعیت ها زندگی می کند و به آنچه دارد می اندیشد . هنر مقایسه نزولی ، این است که نقاط مثبت و امیدوارکننده زندگی را آشکار می سازد و در برابر دید فرد قرار می دهد . این ، کارکرد روانی مقایسه نزولی است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: به کسی که پایین تر از شماست ، بنگرید و به آن که بالاتر از شماست، نگاه نکنید ؛ که این کار ، برای آن که نعمت های خدا را ناچیز نشمرید ، بهتر است . ۱ انسان متعادل ، با کمال شهامت می پذیرد که ممکن است دیگران چیزهایی داشته باشند که او ندارد ؛ ولی در عین حال ، او چیزهای بسیاری نیز دارد که دیگران ندارند و انسان می تواند به آنها دل خوش کند و امیدوارانه زندگی کند . نادیده گرفتن داشته ها و ناچیز شمردن آنها هنر

1.صحیح مسلم ، ج۸ ، ص۲۱۳ ؛ روضة الواعظین، ج۲، ص۴۵۴

نیست ؛ هنر ، آن است که انسان حتّی با کوچک ترین امکانات ، از روحیه ای قوی و بانشاط برخوردار باشد.

پیامدهای مقایسه نزولی

۱ . سپاس گزاری

سپاس گزاری ، متوقّف بر نعمت شناسی است و مقایسه نزولی ، چون نعمت ها را آشکار می سازد ، موجب سپاس گزاری می گردد . به همین جهت ، امام علی علیه السلام می فرماید: به کسانی که بر آنها برتری داده شده ای ، بسیار نگاه کن که این ، از دروازه های شکر است . ۱ مقایسه نزولی را به کار ببندید تا آنچه را دارید ، بیابید و از آن ، خرسند گردید و شکر آن را به جای آورید . گاهی نعمت های فراوانی در درون زندگی ما و در کنار ما هستند ، ولی ما احساس بدبختی می کنیم ؛ چون از وجود آنها خبر نداریم . بیایید این نعمت های ناپیدا را بیابیم.

1.نهج البلاغة ، نامه ۶۹ ؛ غررالحکم، ح۶۱۵۸ .

۲ . افزونی نعمت

انسان ، خواستار افزایش بهره مندی است و تمایل دارد که زندگی خود را توسعه دهد . در این راه ، یکی از اولین کارهایی که صورت می گیرد ، نارضایتی از وضع موجود و ناسپاسی نسبت به آن است . این در حالی است که کتاب «قانون زندگی» ، راه افزایش نعمت را سپاس گزاری از نعمت های موجود می داند . خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید : «لَئِن شَکَرْتُمْ لَأَزِیدَنَّکُمْ وَلَئِن کَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِی لَشَدِیدٌ . ۲
---------- 2.سوره ابراهیم، آیه ۷.----------
اگر سپاسگزار باشید ، حتما بر شما می افزاییم و اگر ناسپاسی کنید ، حقیقتا عذاب من شدید است» . پس باید سپاسگزار بود و سپاسگزاری ، متوقف بر مقایسه نزولی است . بنابراین ، برای افزایش بهره مندی باید از مقایسه نزولی استفاده کرد . بر همین اساس ، امام علی علیه السلام می فرماید : و به کسی که پایین دست توست نگاه کن ، تا سپاسگزار نعمت های خدا باشی و شایسته افزایش او گردی و ساکن جود او شوی . ۱

1.مستدرک الوسائل، ج۸ ، ص۳۳۷.

۳ . قناعت کردن

قناعت یعنی راضی بودن به آن چه هست . کسی می تواند قانع باشد که با آنچه موجود است راضی باشد و هنگامی انسان از چیزی راضی می شود که آن را «کافی» بداند . مقایسه صعودی است. مقایسه صعودی ، احساس ناکافی بودن را به همراه می آورد ؛ چون موجب ناچیز شماری داشته ها می گردد. اما مقایسه نزولی ، منجر به احساس کافی بودن می شود ؛ چون داشته های زندگی را نمایان می سازد. نمی گوییم مقایسه نزولی موجب می شود که انسان تصوّر کند بالاترین روزی ها را دارد ؛ بلکه مقایسه نزولی ، این احساس را به وجود می آورد که با همین مقدار هم می توان زندگی کرد؛ چون دیگرانی را دیده که در وضع سخت تری زندگی می کنند. و بدین سان ، قناعت شکل می گیرد . قناعت یعنی بسنده کردن به آنچه هست و راه رسیدن به آن ، مقایسه نزولی است . امام صادق علیه السلام به حمران فرمود : ای حُمران! نگاه کن به کسی که در زندگی، از تو پایین تر است ، و به کسی که در زندگی، از تو بالاتر است ، ننگر . که این کار [مقایسه نزولی] تو را نسبت به آنچه برایت تقسیم شده ، قانع تر می سازد و بهتر ، تو را شایسته زیادت پروردگارت می کند ۱

1.الکافی ، ج۸ ، ص۲۴۴ ؛ تحف العقول، ص ۳۶۰ ؛ علل الشرائع، ج۲، ص۵۵۹ .

۴ . افزایش آستانه بردباری

وقتی انسان ، زندگی های پایین تر را ببیند ، از یک سو به آنچه دارد آگاهی می یابد و به سپاس و ستایش خدا می پردازد و از سوی دیگر ، متوجّه می شود زندگی او آن قدر هم سخت و غیر قابل تحمّل نیست . بدین ترتیب ، ناراحتی او کاهش می یابد ، تنیدگی و فشار روانی او به حداقل می رسد و توان تحمّل و بردباری او افزایش می یابد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این حقیقت می فرماید: کسی که ... در دنیای خود به پایین تر از خود نگاه کند و خدا را به خاطر برتری هایی که به او داده ، ستایش کند ، خداوند ، او را سپاسگزار و بردبار می نویسد . ۲ توان تحمّل نداشتن ، همیشه به دلیل بزرگی سختی نیست ؛ بلکه به دلیل بزرگ شماری آن است . مقایسه صعودی ، در اندازه سختی زندگی ، اغراق کرده ، آن را بیش از اندازه واقعی اش نشان می دهد ؛ اما مقایسه نزولی ، آن را تعدیل کرده ، به اندازه خودش و یا حتّی کوچک تر از آنچه هست ، کاهش می دهد . این کار، موازنه را به نفع صبر و بردباری تغییر می دهد و بدین وسیله ، امکان تحمّل را افزایش می دهد .

2.سنن الترمذی، ج۴، ص۷۴ .

فصل هفتم : سخت نگیرید

بخش بسیاری از سخت شدن زندگی ، مربوط به «سخت گیری» ماست ، نه وجود مشکلات . گاهی وقت ها آن قدر زندگی را سخت می گیریم که غیر قابل تحمّل جلوه می کند و حال آن که واقعیت ، چیز دیگری است . زندگی ، آن قدر هم که می پنداریم ، سخت و دشوار نیست . همیشه واقعیت ، تحمّل پذیر است؛ اغراق کردن ما است که شدت درجه دشواری را بالا می برد . بنابراین ، یکی از کلیدهای رضایت از زندگی ، «راحت گرفتن زندگی» است . راحتی زندگی را باید در خودمان جستجو کنیم . همواره ، راحتی زندگی به عوامل بیرونی نیست ؛ این یک اصل است . زندگی را راحت بگیرید تا راحتْ زندگی کنید . امام کاظم علیه السلام در این باره می فرماید : دنیا را ناچیز بشمرید و آن را راحت بگیرید ؛ چرا که به یقین ، هیچ مردمی ، آن را راحت نگرفتند ، مگر آن که خداوند ، زندگی را بر آنان گوارا نمود . ۱ در این حدیث ، نخست به دو نکته اساسی اشاره شده : یکی «ناچیز شمردن» دنیا و دیگری «راحت گرفتن» آن . اهمیت دادن بیش از اندازه به دنیا ، مقدمه سخت گرفتن آن است . اگر دنیا را متاع بزرگ و حظّ عظیم بدانیم ، کمی ها و کاستی های آن، دردآور و غیر قابل تحمّل خواهد شد ؛ اما اگر دنیا را همان گونه که هست ، ناچیز و پست بدانیم ، از کاستی های آن ، نالان و رنجور نمی شویم . متون فراوانی که به تبیین ناچیز بودن دنیا

1.أعلام الدین ، ص ۲۸۰ .

پرداخته اند، همین مأموریت را داشته اند. و نکته دوم حدیث ، این است که: راحت گرفتن زندگی ، عامل مهمی در راحتی زندگی هاست . کسی که نتواند زندگی را راحت بگیرد ، لذّتی از زندگی نخواهد برد ، هر چند از امکانات خوبی برخوردار باشد. حتّی می توان گفت: او فقط زنده است ، زندگی نمی کند . امام صادق علیه السلام پنج چیز را برمی شمرد که در آسایش زندگی ، تأثیر مهم دارد و بدون آنها عیش انسان ، ناقص می گردد . چهار ویژگی اوّل ، عبارت اند از : سلامتی ، امنیت ، روزی وسیع و مونس موافق (همسر صالح ، فرزند صالح و همنشین صالح) . وقتی حضرت به ویژگی پنجم می رسد، می فرماید : «این ویژگی ، دیگر ویژگی ها را پوشش می دهد و آن ، راحت گرفتن زندگی است». ۱ هوس های زندگی ، از آزارهای بزرگ زندگی اند. ما برای این که زندگی بهتری داشته باشیم ، هوس ها و آرزوهای زیادی در سر می پرورانیم ؛ اما غافل از این که هوس

های زندگی ، قربانگاه های آسایش و آرامش زندگی اند. هرچه هوس های زندگی گسترش یابد ، تنیدگی و رنج زندگی نیز افزایش می یابد . امام علی علیه السلام می فرماید: زندگی را جستجو کردم و آن را جز در ترک کردن هوس ندیدم . پس هوس را ترک کنید تا زندگی تان لذّت بخش گردد . ۲ بنابراین ، برای رسیدن به یک زندگی لذّت بخش باید دنیا را ناچیز شمرد و زندگی را راحت گرفت . زندگی را راحت بگیرید تا راحت زندگی کنید . مطمئن باشید همه چیز به دست خود شماست.

1.الخصال ، ج ۱، ص۲۸۴ ؛ مکارم الأخلاق ، ج ۱ ، ص۴۳۷ .

2.جامع الأخبار ، ص۱۲۳ .

بخش دوم : زمینه های رضامندی

مقدمه

در بخش نخست ، به باورهایی پرداختیم که نقش مهمّی در رضامندی و شادکامی انسان ها داشتند. اما عوامل دیگری نیز وجود دارند که زمینه ساز رضامندی اند. اهمّیت فوق العاده مسائل شناختی، نباید موجب نادیده گرفتن نقش دیگر عوامل شود. گاهی ممکن است فقدان یک قطعه کوچک و ناچیز، یک سیستم مهم و عظیم را ناکارآمد سازد. بنابراین ، توجّه به دیگر عوامل نیز به اندازه خودشان مهم و تعیین کننده اند. البته سبک زندگی ارائه شده از سوی دین به گونه ای است که حتی با فقدان امکانات و زمینه های غیرشناختی نیز می توان رضامندی را حفظ کرد؛ ولی این بدان معنا نیست که در شرایط عادی نیز می توان آنها را نادیده گرفت. انسان نیازهایی دارد که نمی توان آنها را انکار کرد. تأمین نیازها به اندازه لازم ، نقش مهمّی در شادمانی و رضامندی افراد دارد. در این بخش ، به پاره ای از آنها اشاره خواهیم کرد. البته همان گونه که در بخش نخست عمل کردیم، در این بخش نیز زندگی را در شرایط عادی ، مورد بحث قرار می دهیم و نیازمندی هایی را که زمینه ساز رضامندی اند بررسی می کنیم. آنچه مربوط به شرایط سخت و اضطراری می شود را در بخش سوم ، تحت عنوان «مهارت های مقابله با تنیدگی» مطرح خواهیم کرد . اکنون به عواملی خواهیم پرداخت که زمینه رضامندی را مساعدتر می کنند

فصل یکم : امکانات خوش بختی

١. لذّت کار

اشاره

یکی از جنبه های زندگی ، «کار کردن» است . شما به کار کردن ، چگونه نگاه می کنید؟ گروهی از انسان ها خوش بختی را در این می دانند که هروقت ، هرچه را خواستند ، آماده باشد و برای تهیه آن ، به صرف وقت و تحمّل رنج و زحمت ، نیازی نباشد . در این دیدگاه نباید میان خواسته و تحقّق آن ، «فاصله زمانی» وجود داشته باشد . همچنین نباید میان این دو ، حلقه گم شده ای به نام «کار و تلاش» وجود داشته باشد . این گروه ، نه حوصله گذشت زمان را دارند و نه توان به زحمت انداختن تن را ؛ همه چیز باید «فورا» و «بدون زحمت» به دست آید. این تفکّر ، مخصوص کسانی است که می خواهند یک شبه ، ره صدساله را بپیمایند . این مسئله ، بیشتر در میان جوانان دیده می شود . جوان امروز ، کار را زحمت زندگی می داند و حال آن که کار ، یکی از ارزش های زندگی است . زندگی زوج های جوانی که تشکیل خانواده می دهند ، از این بُعد نیز آسیب پذیر است . از سوی دیگر ، گاهی تصوّر می شود که مسائل معنوی ، جای کار و تلاش را می گیرند. اگر در بخش نخست گفته شد که خداوند متعال ، روزی رسان است، پس نباید تلاش کرد؛ اگر باید قانع بود ، پس نباید کار کرد؛ اگر باید توکّل کرد، پس نباید تلاش نمود و... تصحیح شناخت و کسب باورهای لازم برای زندگی موفق (که در بخش اوّل به آن پرداخته شد) به معنای کنار گذاشتن کار و تلاش نیست. به همین جهت ، دین، تأکید زیادی بر کار و تلاش داشته و افراد را از توکّل منهای کار ، بر حذر داشته است. حضرت علی علیه السلام می فرماید: به تمام معنا بپرهیز از این که شیطان ، تو را بفریبد و سستی را در چهره توکّل ، برایت نمایان سازد و تنبلی را به وسیله احاله به تقدیر ، برایت به ارمغان آورد؛ همانا خداوند متعال ، هنگام فقدان چاره ، به توکّل فرمان داده و هنگام معذور بودن ، به تسلیم بر قضا. ۱ روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله گروهی از کشاورزان را دید که از کار ، دست کشیده اند. به آنان فرمود: «شما [از] چه [گروهی] هستید؟» . گفتند: «ما اهل توکّل هستیم». حضرت به آنان فرمود: «نه، بلکه شما سربار دیگران هستید». ۲ انس بن مالک می گوید : روزی کسی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پرسید: «شترم را ببندم و توکّل کنم ، یا رها کنم و توکّل کنم؟». حضرت فرمود: «ببند و توکّل کن». ۳ باید با توکّل ، زانوی شتر را بست. امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: زانوی شترت را ببند و توکّل کن. ۴ بنابراین ، زندگی موفّق ، نه نصیب کسانی می شود که مایل اند یک شبه ، ره صد ساله را بپیمایند و نه نصیب کسانی می گردد که می خواهند با نشستن

1.شرح نهج البلاغة ، ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص۶ ۳۰، ح۴ ۵۰.
2.مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص۲۱۷، ح ۱۲۷۸۹.
3.سنن الترمذی، ج۴، ص۷۷، ح۲۶۳۶ .
4.الأمالی ، طوسی، ص۱۹۳ ؛ الأمالی ، مفید، ص ۱۷۲ ؛ بحار الأنوار، ج ۷۱، ص۱۳۷ .

و توکّل کردن، روزگار را بگذرانند. در کنار توکّل و امید به خدا و باور به روزی رسان بودن خداوند، باید «تلاش» نیز نمود.

گذشته از حکمت الهی در تأمین مواد لازم برای نیازهای بشر ، نکته دیگر ، طبقه بندی نیازها از جهت ضرورت آن برای بقای حیات است . هر چه نیاز انسان به چیزی ، ضروری تر و حیاتی تر باشد ، خداوند ، دستیابی به آن را نیز آسان تر قرار داده است و هر چه از درجه ضرورت آن ، کاسته شود ، دستیابی به آن ، نیاز به کار و تلاش دارد . تا انسان به خاطر بی کاری و بطالت ، در مستی و فساد غوطه ور نشود . همان گونه که کودک بی کار ، به خود و خانواده اش آسیب می رساند ، انسان بی کار نیز بر اثر سرمستی و خوش حالی ، باعث زیان خود و نزدیکانش می گردد . این حقیقت را می توان در زندگی کسانی که در رفاه و خوشی و بی نیازی ، بزرگ شده اند، دید. ۱ امام صادق علیه السلام در این باره به مفضل بن عمر می فرماید : ای مفضل! از آفرینش و آماده سازی حکیمانه و مدبّرانه اشیا برای رفع نیاز انسان ، درس عبرت بگیر . برای او غلّات ، آفریده شده ، ولی او باید آنها را آرد کند و آرد را خمیر سازد و با آن ، نان بپزد . برای پوشاکش پشم آفریده شده ، ولی او باید آن را بزند و بریسد و ببافد . برای او درخت آفریده شده ، ولی باید آن را بکارد و آبیاری کند و مراقب آن باشد . داروها برای درمان بشر پدید آمده اند ، ولی او باید آنها را از زمین برگیرد و با مواد دیگر ، مخلوط کند و داروی شفابخش بسازد . دیگر اشیا را نیز همین گونه می یابی .

1.ر . ک : توحید المفضّل، ص۸۷ ؛ بحار الأنوار ، ج۳ ، ص۸۷ .

حضرت، سپس تأکید می کند : بنگر که چگونه تمام نیازهای ضروری انسان ، آفریده شده ، ولی انسان باید برای دسترسی به آنها تلاش و حرکت کند که صلاح وی در این است ؛ زیرا اگر همه این نیازها را بدون تلاش و کوشش به دست می آورد ، همواره در وادی سرمستی و طغیان سقوط می کرد و چه بسا دست به اعمالی می زد که خود را نیز هلاک کند . ۱ بی کاری ، عاقبت خوبی ندارد. اگر یک زندگی در نهایت ، به تباهی و بدعاقبتی ختم شود ، نمی توان آن را زندگی موفّق دانست . زندگی موفّق ، آن نیست که اکنون در راحتی و خوشی باشیم ، ولی آینده ای تلخ را رقم زنیم . زندگی موفّق ، آن است که آینده خود را تضمین کرده باشیم . کدام یک بهتر است : خوشی ، راحتی و بی زحمتی امروز ، در برابر بدعاقبتی فردا؟ یا زندگی توأم با تلاش ، اما آتیه دار؟ کار و تلاش ، برآورنده نیاز و پس انداز خوش بختی برای فرداست . پس زندگی بی زحمت ، زندگی همراه با

رضایت نیست.

1.توحید المفضل، ص۸۵ ؛ بحار الأنوار ، ج۳ ، ص۸۶ .

کار و بهداشت روان

گذشته از تأثیر کار در آتیه سازی ، از جهت روان شناختی نیز تأثیرات مهمّی در بهداشت روان دارد . کار کردن ، یکی از نیازهای روان شناختی انسان است . شاید تعجّب کنید و تصوّر نمایید که کار کردن ، در زمره امور اقتصادی قرار می گیرد ؛ اما واقعیّت این است که کار ، یکی از نیازهای روحی و روانی انسان نیز هست . اگر کار نباشد ، نشاط و شادابی از میان خواهد رفت و زندگی ، خسته کننده و ملال آور می گردد . اگر کار ، یک نیاز باشد که هست ، برآورده نساختن آن ، موجب ناراحتی های روحی و روانی خواهد شد . امام صادق علیه السلام می فرماید: اگر تمام نیازهای انسان ، آماده بود ، زندگی برایش گوارا نبود و از آن ، هیچ لذّتی نمی برد . ۱ حضرت ، سپس با ذکر مثالی به توضیح بیشتر در این زمینه پرداخته ، می فرماید : آیا نمی بینی اگر کسی مدّتی میهمان باشد و تمام نیازهای خوراکی و نوشیدنی و کاری او را برآورده سازند ، هر آینه از بی کاری آزرده می شود و نفسش با او به نزاع برمی خیزد که باید به کاری مشغول گردد . حال اگر نیاز انسان در تمام عمر ، برآورده باشد و هیچ نیازی نداشته باشد ، چه خواهد شد؟! پس بهترین تدبیر در آنچه برای انسان ، آفریده شده ، این است که جایی برای تلاش ، نیز قرار داده شود ، تا بی کاری ، او را به رنج نیندازد . ۲ بنابراین ، زندگی بدون کار ، ملال آور و خسته کننده است و کار و تلاش ، یکی از ارزش های مهم زندگی است.

1.توحید المفضّل، ص۸۵ ؛ بحار الأنوار ، ج۳ ، ص۸۶ .

2.همان جا .

ب ـ کار، تأمین روزی و آرامش

کی از راه های کسب آرامش ، تأمین بودن نیازها و عدم نگرانی برای به دست آوردن روزی است . انسان ، چون به روزی ، نیازمند است ، در صورتی که تأمین نباشد ، نگران ، مضطرب و ناآرام خواهد شد . یکی از راه های تأمین روزی ، کار و تلاش است . توکّل و اعتماد به خدا هرگز جای کار را نمی گیرد . الگوی زندگی دینی ، عبادت بدون کار و تلاش نیست . در قرآن کریم ، خداوند می فرماید که : پس از نماز ، به کسب روزی بپردازید ۱ و کسانی را که چنین می کنند می ستاید ۲ و می فرماید : که خداوند دریاها را مسخّر شما قرار داد ، تا کشتی ها را روی آن حرکت دهید و کسب روزی کنید. ۳ بنابراین ، تلاش برای کسب روزی ، هیچ منافاتی با دینداری و توکّل ندارد . وقتی کسی برای کسب روزی خداوند تلاش کند ، با کسب روزی ، آرامش می یابد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: به درستی که هرگاه روزی انسان تأمین شود ، نفْس آرام می گیرد . ۴ سلمان فارسی ، تربیت شده پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله است . امام باقر علیه السلام از قول وی چنین نقل می فرماید : بدرستی که نفْس ، وقتی چیزی در زندگی نداشته باشد که بر آن تکیه کند ، با بی قراری اصرار می کند و آن گاه که زندگی اش تأمین شود ، آرام می گردد . ۵ امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام تا قوت سالشان را تأمین نمی کردند ، چیز دیگری خریداری نمی کردند. امام رضا علیه السلام در تبیین تأثیر این امر می فرماید : هر گاه انسان ، روزی سالش تأمین باشد ، سبک بار گشته ، راحت می گردد . ۶

1.«فَإِذَا قُضِیَتِ الصَّلَوةُ فَانتَشِرُواْ فِی الْأَرْضِ وَ ابْتَغُواْ مِن فَضْلِ اللَّهِ ؛ پس هر گاه نماز تمام شد ، روی زمین ، پراکنده شوید و فضل خدا را طلب کنید» (سوره جمعه ، آیه ۱۰) .

2.«وَ ءَاخَرُونَ یَضْرِبُونَ فِی الْأَرْضِ یَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ؛ و گروه دیگری که در زمین حرکت می کنند و از فضل خدا طلب می کنند» (سوره مزمل ، آیه ۲۰) .

3.«اللَّهُ الَّذِی سَخَّرَ لَکُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِیَ الْفُلْکُ فِیهِ بِأَمْرِهِی وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِی ؛ همان خدایی که دریا را در تسخیر شما قرار داد ، تا به امر او کشتی را روی آن روان سازید و از فضل او بهره مند شوید» (سوره جاثیه ، آیه ۱۲) .

4.الکافی ، ج۵ ، ص۸۹ ، ح۲ ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج۳، ص۱۶۶،

ح۳۶۱۹ .
5.الکافی، ج۵، ص۸۹ ، ح۳ ؛ تحف العقول، ص ۳۵۱ .
6.الکافی، ج۵، ص۸۹ ، ح ۱ ؛ قرب الاسناد، ص۳۹۲ .

از آنچه گفتیم ، معلوم می گردد که تأمین بودن روزی ، نقش مؤثّری در احساس آرامش دارد و این ، جز از راه کار و تلاش به دست نمی آید . با نشستن و دعا کردن ، روزی تأمین نمی گردد و آن گاه که روزی ، تأمین نباشد ، انسان ناآرام می شود و ناآرامی ، موجب نارضایتی می گردد .

ج ـ کار و خودْارزش بخشی

با کار کردن ، نیازهای زندگی انسان تأمین می شود و بدین وسیله ، «استقلال زندگی» تأمین می گردد . کسی که با تلاش و زحمت خود ، زندگی اش را تأمین می کند ، وابسته به دیگران نیست . سربار دیگران بودن ، مایه خواری و ذلّت انسان می گردد . در حقیقت ، کسی که کار نمی کند ، با آبروی خویش معامله می کند ؛ آبرو می دهد و کالا می خرد! ۱ تجارت با آبرو ، مساوی است با خوار شدن نزد دیگران و از بین رفتن عزّت نفس . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به ابوذر توصیه می کنند : ای ابوذر! از گدایی بپرهیز که حالت خواستن از مردم ، ذلّت حاضر است و فقری است که به سوی آن ، شتاب گرفته ای. ۲ امام سجاد علیه السلام می فرماید: حاجت خواهی از مردم مایه ذلت زندگی می شود و حیا را از میان می برد و از وقار و شکوه آدمی می کاهد. ۳ از این رو ، پدیده «سربار دیگران بودن» یا «زندگی وابسته داشتن» به شدّت مورد نکوهش قرار گرفته است . عزّت نفس یا احساس ارزشمند بودن ، ۴ یکی از اساسی ترین نیازهای روانی انسان است . طبیعی است کسی

1.پدیده تجارت با آبرو ، در روایات بسیاری مطرح شده و مورد نکوهش قرار گرفته است.

2.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴ ، ص۳۷۵ ، ح۵۷۶۲ ؛ الخصال، ج ۱، ص۱۸۲ .

3.تحف العقول ، ص۲۷۹ .

4.عزّت نفس یا حساس ارزشمند بودن را در روان شناسی امروز، «خودْارزش بخشی» یا «خودْاحترامی» یا «خودْارزشمندی» نیز می نامند که معادل Self Steem است .

که از این نیاز ، برخوردار نباشد ، نمی تواند احساس شادکامی و رضایتی از زندگی داشته باشد . لذا در فرهنگ دینی ، از کار کردن ، به عنوان «حرکت به سمت عزّت» یاد شده که نشانگر نقش کار در عزّت نفس افراد است . کسی به نام معلی بن خنیس می گوید : روزی امام صادق علیه السلام مرا دیدند که دیر هنگام به بازار می رفتم . از این رو به من فرمود : صبح زود به سوی عزّت خودت حرکت کن. ۱ هشام بن احمر نیز می گوید : امام کاظم علیه السلام همواره به مصادف می فرمود : صبح زود به سوی عزّت خودت ـ یعنی بازار ـ حرکت کن. ۲ روزی امام صادق

علیه السلام در جمع برخی از یاران خود بودند و احوال کسی را پرسیدند و گفتند : «چرا فلانی به حج نمی رود؟». جواب دادند که او تجارت را رها کرده و دارایی او کم شده است . حضرت که تکیه زده بودند ، با شنیدن این حرف ، راست نشستند و خطاب به حاضران فرمودند : تجارت را رها نکنید که خوار می شوید ؛ تجارت کنید تا خدا به شما برکت دهد. ۳ کار و تجارت ، سبب بی نیازی می گردد و بدین سان ، عزّت فرد تأمین می گردد . امام علی علیه السلام می فرماید : به تجارت بپردازید که مایه بی نیازی شما از چیزهایی است که در دست مردم است. ۴ کار و تلاش برای تأمین روزی ، یکی از عوامل مهم در تأمین عزّت

1.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۳ ، ص۱۹۲، ح۳۷۱۹ .
2.الکافی ، ج۵ ، ص۱۴۹ ، ح۷ ؛ تهذیب الأحکام، ج۷، ص۳ .
3.الکافی ، ج۵ ، ص۱۴۹ ، ح۸ ؛ تهذیب الأحکام، ج۷، ص۳ .
4.الکافی، ج۵، ص۱۴۹ ؛ کتاب من لایحضره الفقیه ، ج۳، ص۱۹۳ .

نفس است و آن گاه که عزّت نفس تأمین شد ، فرد ، به احساس خوبی از خود و زندگی دست می یابد . بنابراین ، یکی از عوامل مهم در رضامندی از زندگی ، کار و تلاش است

۲ . هنر تدبیر

اشاره

صرف تأمین امکانات ، برای خوش بختی و احساس لذّت از زندگی ، کافی نیست ، بلکه نیمی از ماجراست ؛ نیمه دیگر آن ، چگونگی استفاده انسان از روزی است . یکی از ضرورت های زندگی موفّق ، مهارت استفاده از روزی است . این ، همان چیزی است که در ادبیات دین از آن با نام «تدبیر» یاد می شود . امام علی علیه السلام می فرماید: سامان زندگی در تدبیر است . ۱ و در کلام دیگری می فرماید : قوام زندگی در نیکْ تقدیر کردن است و ملاک آن ، نیکْ تدبیر کردن. ۲ اگر عنصر تدبیر را از زندگی برگیریم ، همانند محصول ارزشمندی است که آفت گرفته باشد . امام علی علیه السلام می فرماید: آفت زندگی ، بد تدبیر کردن آن است . ۳ بد تدبیر کردن ، کلید فقر است. ۴ به همین جهت ، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله تهدید نگران کننده برای آینده امت اسلامی را «سوء تدبیر» می داند : من برای امّتم از فقر نمی ترسم ؛ ولی از سوء تدبیر ترسانم. ۵

1.غرر الحکم ، ح۸۲ ۸۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۳ ۳۰ .
2.غرر الحکم ، ح۸۴ ۸۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۷۰ .
3.غرر الحکم ، ح۸۷ ۸۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۱۸۲ .
4.غرر الحکم ، ح ۹۰ ۸۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۲۸۴ .
5.عوالی اللآلی، ج۴، ص۳۹.

اندازه موفّقیت به اندازه مهارت در تدبیرگری است ، نه میزان درآمد . درآمد اندک همراه با حسن تدبیر ، بهتر از درآمد زیاد همراه با بی تدبیری است . امام علی علیه السلام وقتی مهارت های زندگی را به فرزند خود آموزش می دهد ، می فرماید: خوب تدبیر کردن همراه با روزیِ به اندازه ، برای تو کارآمدتر از روزی زیاد همراه با اسراف است . ۱ امام علی علیه السلام در کلام دیگری به نکته مهم دیگری اشاره کرده ، می فرماید: یکی از ویژگی های مال ، «پایداری» آن است . هرچه مال ، پایدارتر باشد ، بهره بیشتری به انسان می دهد و رونق بیشتری به زندگی می بخشد . شرط پایداری مال نیز خوب تدبیر کردن آن است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: حسن تدبیر ، مال اندک را رشد می دهد و سوء تدبیر ، مال فراوان را نابود می سازد . ۲ اگر به اهمیت تدبیر ، خوب توجّه شده باشد ، معنای جمله آغازین (که گفتیم دارایی و درآمد ، نیمی از ماجراست) ، به خوبی روشن می شود . خداوند ، روزی می دهد؛ اما این نیمی از ماجراست ؛ نیمه دیگر آن، مهارت انسان در مصرف کردن آن

است . بر همین اساس است که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از تدبیر و تقدیر ، به عنوان نیمی از زندگی یاد کرده است: تدبیر کردن ، نیمی از زندگی است . ۳ اندازه نگه داشتن ، نیمی از زندگی است . ۴

1.تحف العقول، ص۷۹ ؛ بحار الأنوار، ج۷۷، ص۲۱۸ .
2.غررالحکم، ح ۸۱ ۸۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۲۲۷ .
3.تحف العقول ، ص ۳ ۴۰ ؛ بحار الأنوار، ج ۷۸، ص ۳۲۶ .
4.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴ ، ص۴۱۶ ؛ الخصال ، ج۲، ص ۶۲۰ .

بنابراین ، یکی از ضرورت های زندگی موفّق ، برخورداری از مهارت تدبیرگری زندگی است و تدبیر زندگی ، یعنی برنامه ریزی برای آنچه خداوند ، روزی انسان می کند . خداوند بر اساس حکمت و مصلحت خود ، روزی انسان را می رساند و این انسان است که باید آنچه را خداوند داده است ، مدیریت کند و به بهترین شکل ممکن ، مصرف نماید . برخی از اصحاب امام صادق علیه السلام نقل می کنند که گاهی حضرت ، غذای خوبی به ما می دادند و گاهی غذای ساده . به ایشان عرض کردیم : ای کاش شما آینده نگری می کردید تا وضعتان متعادل گردد ! حضرت در پاسخ فرمود : همانا ما به موازات خواست خداوند تدبیر می کنیم ؛ پس هر گاه که بگشاید ، ما هم می گشاییم و هر گاه که بر ما تنگ گیرد ، ما هم تنگ می گیریم . ۱ وظیفه ما مدیریت کردن منابعی است که خداوند در اختیار ما می گذارد و این جاست که انسان ، هنر خویش را به نمایش می گذارد و در سایه آن ، زندگی خود را سامان می دهد. یکی دیگر از بارزترین مؤلّفه های تدبیرگری «میانه روی» در زندگی است . در ادبیات دین ، مفاهیمی مثل: اسراف و تبذیر ، در مقابل تدبیرگری زندگی قرار گرفته اند ۲ و مفاهیمی مثل: تقدیر و اقتصاد ، در کنار آن . «زیاده روی در مصرف» و «مصرف بی جا» نشانه بی تدبیری است و «اندازه گیری» و «میانه روی» در مصرف ، نشانه حسن تدبیر است . از این رو ، همان گونه که تدبیرگری ، نیمی از زندگی دانسته شده است ، میانه روی نیز نیمی از زندگی دانسته شده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

1.الکافی ، ج۶ ، ص ۲۸۰ ؛ المحاسن ، ج۲ ، ص ۴۰۰ .
2.ر . ک : غرر الحکم ، ح۷۹ ۸۰ ؛ تحف العقول، ص۷۹.

میانه روی در خرج کردن ، نیمی از زندگی است. ۱ امام علی علیه السلام میانه روی و تدبیرگری را نشانه خیرخواهی خداوند نسبت به انسان دانسته ، می فرماید: خداوند ، هر گاه خیر بنده ای را بخواهد ، میانه روی و حسن تدبیر را به وی الهام می کند و او را از بدتدبیرگری و اسراف ، دور می سازد . ۲ این کلام ، همبستگی میانه روی با تدبیرگری و تقابل اسراف با تدبیرگری را به خوبی نشان می دهد . در کلام دیگری از حضرت نیز تبذیر و تدبیرگری در مقابل یکدیگر قرار گرفته اند: حُسن تدبیر و دوری از تبذیر ، از حُسن سیاست است . ۳ کسانی که اهل تبذیر و اسراف هستند ، به دلیل فقدان تدبیرگری ، معمولاً از عنصر رضامندی، کمتر برخوردارند ؛ زیرا این

حالت ، از یک سو همراه با زیاده خواهی و سیری ناپذیری است و از سوی دیگر، موجب اتلاف منابع (روزی) می گردد . برپز و بپاش و خرج بی رویه، هر چند شاید ساعاتی ، مایه خوشی انسان گردد ، ولی تداوم نخواهد داشت . آینده نگری و رضامندی پایدار در تدبیرگری ، اندازه گیری و میانه روی است . این ، قانون زندگی است .----------

1.مسند الشهاب ، ج ۱ ، ص۵۵، ح۳۳ .

2.غرر الحکم ، ح۵۷ ۸۰ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۱۳۱ .

3.غرر الحکم ، ح۷۶۱۸ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۲۲۹ .

۳ . خانه زندگی

یکی از نیازمندی های انسان ، «مکان» زندگی است . بشر ، به خانه ای نیاز دارد تا در آن آرام گیرد . امام صادق علیه السلام یکی از عوامل آسایش انسان در دنیا را برخورداری
از خانه ای وسیع بیان کرده است. ۱ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز از آن به عنوان نعمت دنیا یاد کرده است. ۲ وقتی از امام کاظم علیه السلام پرسیدند که: لذّت زندگی دنیا در چیست؟ یکی از اموری را که در پاسخ مطرح فرمودند ، «خانه وسیع» بود. ۳ منزل کوچک نمی تواند آسایش انسان را تأمین کند . انتظاری که از خانه می رود ، این است که مایه راحتی و آسایش باشد و این ، هنگامی محقّق می شود که فضای کافی وجود داشته باشد . اگر فضای خانه ، ناکافی باشد ، خود به عاملی برای نارضایتی تبدیل می شود . امام باقر علیه السلام می فرماید: کوچک بودن خانه ، از شقاوت زندگی است . ۴ البته وقتی صحبت از خانه وسیع می شود ، اندازه ای دارد . مراد ، داشتن کاخ یا ساختن قصر نیست ؛ برخورداری از خانه ای است که به اندازه نیاز و کفایت باشد . آنچه مایه آرامش است ، خانه ای است که به اندازه نیاز خانواده باشد . البته میزان نیازهای واقعی در خانواده ها متفاوت است ؛ ولی مهم این است که خانه، به اندازه نیاز باشد و نه بیشتر . گاهی موارد ، خانه از کارکرد خود خارج می شود و چهره دیگری به خود می گیرد . قرآن در بیان ویژگی های برخی تمدن های نابودشده ، می فرماید : «أَتَبْنُونَ بِكُلِّ رِيعٍ ءَايَةً تَعْبَثُونَ وَ تَتَّخِذُونَ مَصَانِعَ لَعَلَّكُمْ تَخْلُدُونَ .

1.امام صادق علیه السلام : «سه چیز ، مایه راحتی مؤمن است : خانه وسیعی که خانواده او را فراگیرد و دگرگونی حال او را از مردم پنهان سازد» (الکافی ، ج ۶ ، ص۵۲۵ ؛ الخصال ، ص۱۵۹ ؛ المحاسن ، ج۲ ، ص ۶۱۰) .
2.رسول خدا صلی الله علیه و آله : «سه چیز از نعمت های دنیاست : ... و منزل بزرگ» (کنز العمّال ، ج ۳ ، ص ۲۵۹ ؛ المطالب العالیة ، ج ۲ ، ص ۱۵۵) .
3.ر . ک : الکافی ، ج۶ ، ص۵۲۶ ؛ المحاسن ، ج۲ ، ص ۶۱۱ .
4.الکافی ، ج۶ ، ص۵۲۶ ؛ المحاسن ، ج۲ ، ص ۶۱۱ .

آنان خانه هایی بسیار مستحکم برای فخرفروشی می ساختند و امید داشتند که در آنها جاودان بمانند» . ۱ این الگوی خانه سازی ، تمام هدف و

معنای زندگی را تشکیل می دهد و انسان را از امور بسیار مهم تری بازمی دارد و بدین سان ، مایه حسرت و افسوس وی می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این گروه می فرماید: چبنا می کنند آنچه را ساکن نمی شوند و جمع می کنند آنچه را نمی خورند . ۲ یکی از راه های جلوگیری از نارضایتی های آینده ، بسنده کردن به خانه های متناسب با نیاز است . از این رو پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: لا تَبنوا ما لا تَسکُنونَ . بنا نکنید آنچه را ساکن نمی شوید . ۳ هم او می فرماید : هرگاه خداوند متعال بخواهد کسی را خوار گرداند ، مال او را در ساختمان سازی مصرف می کند. ۴ در پاره ای موارد ، خانه سازی اشرافی و اسراف در ساختمان سازی ، وسیله ای برای انتقام خداوند از مال حرام است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید : به درستی که خداوند ـ عزّ وجلّ ـ بقعه هایی در زمین دارد که خانه های انتقام نامیده می شوند ؛ هرگاه کسی از راه حرام ، مالی به دست آورد ، خداوند ، آب و گل را بر آن مسلّط می گرداند و آن گاه ،

1.سوره شعراء، آیه ۱۲۸ ـ ۱۲۹ .
2.مسند الشهاب ، ج ۱ ، ص۳۴۵ ؛ کنز الفوائد ، ج ۱ ، ص۳۴۴ ؛ أعلام الدین ، ص۳۶۵ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۳ ، ص ۸۱ .
3.الکافی، ج۲، ص۴۸ ؛ الخصال، ج ۱، ص۱۴۶ ؛ المحاسن، ج ۱، ص۲۲۶.
4.مستدرک الوسائل، ج۳، ص۴۵۵ ؛ المعجم الأوسط ، ج۸ ، ص ۳۸۱ ؛ کنز العمّال ، ج۳ ، ص۴۴ ؛ ر . ک : الفردوس ، ج ۱ ، ص۲۴۵ .

وی از آن بهره نمی برد . ۱ بنابراین ، در فرهنگ دین ، همان گونه که نسبت به داشتن خانه وسیع ، تشویق شده است ، از ساختن خانه های بیش از نیاز نیز به شدّت نهی شده است. داشتن خانه های وسیع ، به معنای اسراف و اشرافیت در خانه سازی نیست . مراد از خانه وسیع ، خانه ای است که همه نیازهای منطقی و معمول و متعارفِ یک خانواده را به راحتی پاسخ بگوید.

1.الفردوس ، ج ۱ ، ص۱۸۶ ؛ ر. ک: الکافی ، ج۶ ، ص۵۳۲ .

۴ . وسیله نقلیه

زندگی ، همراه با حرکت و نقل و انتقال است . برای تجارت باید از نقطه ای به نقطه دیگری حرکت کرد و کالای تجارت را حمل نمود . برای صله رحم باید به سمت مکان استقرار آنان رفت . برای تفریح و استفاده از طبیعت ، باید از جایی به جایی رفت . سکون و توقّف در یک نقطه جغرافیایی ، ناممکن است . همیشه میان ما و مکان هایی که به نوعی با آنها کار سر و داریم ، «فاصله» وجود دارد ؛ لذا انسان ، نیاز به وسیله ای دارد تا این فاصله را کم کند و مشقّت راه را اندک سازد . این جاست که وسیله نقلیه و ضرورت آن معنا می یابد . یکی از عوامل راحتی و آسایش زندگی ، برخورداری از وسیله ای مجهّز و آماده است . در گذشته که وسایل نقلیه موتوری وجود نداشتند ، حیواناتی همانند اسب ، این مأموریت را بر عهده داشتند . امام علی علیه السلام می فرماید: مرکب راهوار ، یکی از دو راحتی است . ۲ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز یکی از عوامل راحتی زندگی را داشتن اسبی چابک می داند. ۳

2.غرر الحکم ، ح۷۵۵۴ .

3.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴ ، ص۳۵۸ ؛ الخصال ، ج ۱، ص۱۲۶ .

فصل دوم : بسترهای شادکامی

۱ . امنیت و شادکامی

بستر لازم برای لذّت بردن از زندگی ، وجود «امنیت» است . بدون امنیت ، زندگی ، جلوه ای نخواهد داشت ؛ ۱ زیرا شیرینی آن به وسیله تلخی ترس از بین می رود . ۲ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: هیچ خیری ... در وطن نیست ، مگر با امنیت و شادی . ۳ امام علی علیه السلام رابطه میان این دو مفهوم را به خوبی بیان کرده ، فرموده است : هر شادی ، نیاز به امنیت دارد . ۴ و در کلام دیگری می فرماید: رفاه زندگی در امنیت است . ۵ بنابراین ، یکی از نعمت های دنیا برخورداری از امنیت است ۶ و به جهت جایگاهی که دارد ، می توان آن را گواراترین نعمت دانست . امام علی علیه السلام می فرماید:

1.غرر الحکم ، ح۱۰ ۲۵۹ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۰ .
2.غرر الحکم ، ح۱۰ ۲۵۷ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۲۳۲ .
3.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴ ، ص ۳۷۰ ؛ الإختصاص ، ص۲۴۳ .
4.مطالب السؤول ، ص ۵۰ ؛ بحار الأنوار، ج۷۸، ص۷ .
5.غرر الحکم ، ح۱۰ ۲۵۳ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۲۷۱ .
6.امام صادق علیه السلام : «نعمت های دنیا امنیت و سلامت جسم اند» (معانی الأخبار ، ص۸ ۴۰) .

هیچ نعمتی گواراتر از امنیت نیست . ۱

1.غرر الحکم ، ح۱۰ ۲۵۴ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۵۴۴ .

۲ . سلامت و لذّت

امام صادق علیه السلام می فرماید: لذّت زندگی هنگامی قابل درک است که انسان از نعمت سلامت ، برخوردار باشد. ۲ تن بیمار ، زندگی را برای انسانْ تلخ می کند . اگر سلامت، وجود نداشته باشد ، ثروتمندترین افراد نیز از زندگی خود لذّت نمی برند . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: به وسیله عافیت ، لذّت زندگی درک می شود . ۳ اگر همه امکانات ، فراهم باشد ، ولی سلامت وجود نداشته باشد ، لذّت انسان ، کامل نمی گردد: با وجود سلامت ، لذّتْ کامل می شود . ۴ مثلاً لذّت غذای مطبوع ، هنگامی درک می شود که انسان ، سالم باشد: با سلامت مزاج ، لذّت غذا درک می شود . ۵ بنا بر این ، سلامت ، برترینِ نعمت هاست ۶ و هیچ لذّتی گواراتر از عافیت (سلامت تن و روان) نیستَ ؛ ۷ اما با این حال ، یکی از نعمت های فراموش شده است . برای لذّت بردن از سلامت ، باید قدر آن را شناخت و در نگه داری آن کوشید.

2.الأمالی ، صدوق ، ص ۲۹۱ ؛ المحاسن، ج ۱، ص۹ .
3.غرر الحکم ، ح۱۱۱۵۵ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ۱۸۸ .
4.غرر الحکم ، ح۱۱۱۵۶ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۱۸۶ .
5.غرر الحکم ، ح۱۱۱۵۷ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۱۸۹ .
6.غررالحکم، ح۱۱۱۴۸ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۲۳.
7.غررالحکم، ح۱۱۱۴۹ و ۱۱۱۵۱ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۱ .

۳ . لذّت خواب

زمان ، به دو قسمت شب و روز تقسیم شده است . روز ، برای تلاش و فعالیت و کسب روزی ، و شب، برای استراحت و برطرف کردن خستگی . اگر شب برای استراحت و رفع خستگی قرار داده نمی شد ، کار مداوم و خستگی های پیاپی ، جسم انسان را فرسوده می کرد . همان گونه که در بحث لذّت کار مطرح کردیم ، تلاش و فعالیت ، یکی از عوامل آرامش و بهداشت روان است؛ اما کار و تلاش مستمر هم ، موجب خستگی جسمانی و روانی می گردد . از این رو ، انسان در کنار کار ، به استراحت نیز نیاز دارد . روز ، برای تلاش قرار داده شده و شب ، برای استراحت . خواب و استراحت اگر به درستی انجام شود ، نقش مؤثّری در آرامش روانی انسان ها دارد و در نتیجه ، بر میزان رضایت از زندگی افراد خواهد افزود و نباید به سادگی از کنار آن گذشت . خداوند در قرآن کریم خواب را مایه راحتی و آسایش معرفی کرده است : «وَ جَعَلْنَا نَوْمَکُمْ سُبَاتًا . ۱ و خواب شما را مایه آسایش و استراحت قرار دادیم» . و در جای دیگر قرآن کریم آمده است: «وَ هُوَ الَّذِی جَعَلَ لَکُمُ الَّیْلَ لِبَاسًا وَ النَّوْمَ سُبَاتًا . ۲ و اوست که شب را برای شما پوشش قرار داد و خواب را مایه راحتی» . شب ، همانند روانَدازی است که انسان را در برمی گیرد و انسان ، چون به خواب می رود ، آسوده می گردد. مرحوم علّامه طباطبایی رحمه الله در تعریف «سُبات» می گوید: سبات به معنای راحتی و رها شدن است ؛ زیرا خواب ، باعث آرامش و آسودگی قوای جسمانی از خستگی و رنجی می شود که

1.سوره نبأ ، آیه ۹ .

2.سوره فرقان ، آیه ۴۷ .

در هنگام بیداری ، بر اثر تصرّفات نفس در بدن ، عارض می شود . ۱ در جای دیگر قرآن نیز به آرام بخش بودن شب ، اشاره شده است: «هُوَ الَّذِی جَعَلَ لَکُمُ الَّیْلَ لِتَسْکُنُواْ فِیهِ . ۲ او همان کسی است که برای شما شب را قرار داد تا در آن ، آرامش یابید» . امام صادق علیه السلام به مفضل بن عمر می فرماید: ای مفضل! در طلوع و غروب آفتاب ، به خاطر پدید آمدن و چرخش شب و روز ، اندیشه کن . اگر طلوع خورشید نبود ، کار جهانْ یکسره درهم می شد و مردم ، قادر به زندگی و رسیدن به امور خود نبودند . دنیا تاریکستانی به زیان آنان بود و بدون نور ، زندگی ، گوارا نبود و از آن لذّت نمی بردند . نیاز به طلوع خورشید پیداست و به شرح بیش از این ، نیازی نیست ؛ ولی در راز غروب خورشید ، اندیشه کن ! اگر غروب

نبود ، مردم ، آرامش و قرار نداشتند ، حال آن که اینان بیش از هر چیز ، به آرامش و استراحت جسم و جان و حواس و مهلت یافتن هاضمه برای هضم غذا و رساندن غذا به تمام اعضا نیازمندند . ۳ امام زین العابدین علیه السلام نیز در بیان آثار آرام بخشی شب و خواب ، و نقش آن در لذّت بردن از زندگی می فرماید: پس شب را برای آنان آفرید تا در آن از حرکت های رنج آور و جنب و جوش های کار ، آرامش یابند و آسایش و خواب آن را لباسی قرار داد که بپوشند تا برای شان مایه آسودگی و نیرومندی گردد و به لذّت و شهوت ، دست یابند . ۴

1.المیزان فی تفسیر القرآن ، ج ۲۰ ، ص۱۶۲ .
2.سوره یونس ، آیه ۶۷ ؛ ر. ک: سوره نمل ، آیه ۸۶ ؛ سوره غافر ، آیه ۶۱ .
3.توحید المفضل، ص۱۲۸ ؛ بحار الأنوار ، ج۵۸ ، ص۱۷۵ .
4.الصحیفة السجادیة ، ص۳۹ ؛ مصباح المتهجّد ، ص۲۴۵ ، ح ۳۶۱ ؛ بحار الأنوار، ج۵۸، ص۱۹۹ .

بنا بر این ، یکی از عوامل آسایش زندگی ، «خواب» است. ۱ خوابیدن به اندازه و به موقع ، نقش مهمّی در رضایت از زندگی دارد . نباید خواب و استراحت ـ خصوصا هنگام شب ـ را بی اهمیت دانست . زندگی امروز ، خواب و استراحت ما را دچار اختلال کرده است . کم خوابی ، بدخوابی ، سر و صدا و ... از عواملی است که موجب اختلال در خواب می شود . با تنظیم خواب می توان از زندگی ، بهتر استفاده کرد و لذّت بیشتری از آن برد و بدین سان ، از زندگی ، احساس رضایت بیشتری داشت و شادتر زیست .

1.امام صادق علیه السلام : «خواب ، مایه آسودگی تن است» کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴ ، ص۲ ۴۰ ؛ الأمالی ، صدوق ، ص ۴۴۱.

۴ . شوخ طبعی

یکی از زمینه های شادکامی، خنده و شوخی است. مزاح و شوخی، فشار روانی انسان را می کاهد و فضای روان را صفا و نشاط می بخشد. امام کاظم علیه السلام نقل می کند که روزی فردی اعرابی ، خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله رسید و هدیه ای به ایشان داد. سپس گفت: «پول هدیه ما را بده!» . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با شنیدن این جمله ، شروع کرد به خندیدن. پس از آن ماجرا هرگاه آن حضرت ، اندوهگین می شد، می فرمود: «آن اعرابی چه کرد؟! ای کاش می آمد» . ۲ بنابراین یکی از راه های کاهش اندوه، شوخی کردن و خندیدن است. وانگهی یادآوری خاطرات خنده آور نیز مفید و تأثیرگذار است. ایمان و شوخ طبعی ، منافاتی با یکدیگر ندارند. الگویی که دین از زندگی ارائه می دهد، خالی از این قبیل امور نیست؛ بلکه برعکس، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله یکی از ویژگی های اهل ایمان را شوخ طبعی آنان می داند: مؤمن ، شوخ طبع و اهل بازی (سرگرمی) است و منافق ، اَخمو (تُرشرو) و عصبی مزاج . ۳

2.الکافی، ج۲، ص۶۶۳، ح ۱؛ سنن النبی، ص ۱۲۱.
3.تحف العقول، ص۴۹ ؛ بحار الأنوار، ج۷۷، ص۱۵۵.

با ورود اسلام به عنوان یک آیین زندگی به حجاز، برخی از اهل ایمان از اموری مثل خندیدن و مزاح کردن ، دوری می نمودند و زندگی را فقط در نماز و روزه و مناجات خلاصه کرده بودند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با این انحراف به مبارزه برخاسته و رعایت اعتدال را توصیه کردند و از آن جا که آنان خود را پیرو حضرت می دانستند ، حضرت می فرمود: همانا من هم بشری مثل شما هستم که با شما شوخی می کنم. ۱ و در خطاب دیگری می فرماید: اما من، هم نماز می خوانم و هم می خوابم، هم روزه می گیرم و هم [در روز]غذا می خورم، هم می خندم و هم گریه می کنم. پس کسی که از راه و روش من ، روی گرداند، از من نیست. ۲ روزی امام صادق علیه السلام از یونس شیبانی پرسید: «وضع شوخ طبعی در میان شما چگونه است؟» . گفت: اندک است. حضرت فرمود: این گونه عمل نکنید ؛ چرا که شوخی کردن ، از خوش اخلاقی است و تو بدین وسیله ، برادر خود را شاد می سازی. ۳ در این کلام ، دو نکته زیبا وجود دارد : یکی این که شوخی کردن ، یکی از مؤلّفه های حُسن خلقی است که دین بر آن تأکید دارد و دوم این که این کار ، مایه سرور و شادمانی دیگران می شود و بدین وسیله ، اندوه آنان کاهش می یابد. جالب این که امام صادق علیه

السلام در ادامه سخن به همین نکته اشاره کرده ، می فرماید : و همانا سیره پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این بود که با کسی شوخی می کرد تا او را مسرور سازد. ۴

1.الجامع الصغیر، ج ۱، ص۳۹۴، ح۲۵۷۹ ؛ کنز العمّال، ج۳، ص۶۴۸ .
2.الکافی، ج۲، ص۸۵ ، ح ۱ ؛ سنن النّبی، ص۱۱۴.
3.الکافی، ج۲، ص۶۶۳، ح۳ ؛ مکارم الأخلاق، ص ۲۱.
4.همان جا .

در کنار همه فضایل حضرت، یکی از سیره های ایشان این بود که افراد غمگین را به وسیله شوخی کردن، شاد می ساخت. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: سیره پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این بود که وقتی یکی از اصحاب خود را غمگین می دید، او را به وسیله شوخی کردن ، شاد می کرد و می فرمود: خداوند ، نفرت دارد از ترش رویی در چهره برادرش. ۱ گذشته از این که خود انسان می تواند با شوخ طبعی بار فشارهای روانی خود را کاهش دهد، دیگران نیز می توانند به وسیله شوخی کردن با او، بار غم و اندوه وی را بکاهند.

1.مستدرک الوسائل، ج ۸ ، ص۳۲۱ ؛ کشف الریبة، ص۸۲ ؛ سنن النّبی، ص۱۲۸.

حدّ شوخی کردن

البته شوخی کردن ، مرزهایی دارد که نباید از آن تجاوز کرد. یکی این است که از مرز حق و صداقت خارج نشود. شوخی نباید به باطل کشیده شود و یا آلوده به دروغ و... گردد. به پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با تعجب عرض کردند : شما با ما شوخی می کنید؟ حضرت فرمود: «ولی جز حق نمی گویم». ۲ در جایی حضرت تصریح می کند که: من اگر چه با شما شوخی می کنم ، ولی جز حق نمی گویم. ۳ مرز بعدی این است که شوخی نباید به دشنام ، آلوده باشد. امام باقر علیه السلام می فرماید: خداوند ـ عزوجل ـ کسی را که در جمع ، بدون دشنام دادن ، شوخی می کند، دوست می دارد. ۴

2.سنن الترمذی، ج۳، ص۲۴۱، ح۲۰۵۸ ؛ تاریخ بغداد، ج۳، ص۱۱۷ ؛ تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۱۱۱ ؛ مکارم الأخلاق، ص ۲۱.
3.الجامع الصغیر، ج ۱، ص۲ ۴۰، ح۲۶۲۹ ؛ کنز العمّال، ج۳، ص۶۴۸ .
4.الکافی، ج۲، ص۶۶۳، ح۴ ؛ کتاب من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص۴۷۴، ح۱۳۷۲ ؛ المحاسن، ج ۱، ص۲۹۳.

مرز سوم این که شوخی نباید از راه تمسخر دیگران صورت گیرد. ممکن است برخی از راه برداشتن وسایل دیگران با آنان شوخی کنند و از راه ترساندن آنان، خودشان بخندند. در چند مورد نقل شده که اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله این گونه شوخی کردند و حضرت ، ناراحت شده ، آنان را از این گونه شوخی نمودن برحذر داشتند. ۱ مرز چهارم ، شوخی با نامحرم است. شوخی با نامحرم ، زمینه را برای گناه فراهم می سازد؛ از این رو باید از آن پرهیز کرد. اگر هزینه یک شوخی، ارتکاب گناه باشد، ارزش آن را ندارد که انجام شود. ابو بصیر می گوید : در کوفه به زنی قرآن می آموختم . روزی با وی شوخی کردم . وقتی خدمت امام باقر علیه السلام رسیدم ، مرا سرزنش کردند و فرمودند : «دیگر این کار را تکرار نکن». ۲ مرز پنجم ، کثرت شوخی و خنده است. هر چیزی و از جمله شوخی و خنده ، اگر از حدّ خود بگذرد، پیامدهای ناگواری خواهد داشت. قهقهه زدن و خندیدن زیاد ، موجب قساوت قلب و مردن دل می گردد و هیبت و وقار انسان را از بین می برد. ۳

1.ر. ک: سنن أبی داوود، ج۲، ص۴، ح۳۰۱ ؛ الأدب المفرد، ص۸۲ ، ح ۲۴۱ ؛ سنن الترمذی، ج۴، ص۴۶۲، ح ۲۱۶۰ ؛ الترغیب والترهیب، ج۳، ص۴۸۴، ح ۱ و

۲ و ص۴۸۴، ح۵.
2.بحار الأنوار، ج۴۶، ص۲۴۷، ح۳۵ ؛ وسائل الشيعة، ج ۲۰، ص۱۹۸، ح۲۵۴۱۹.
3.ر. ک: ميزان الحكمة، ج۷، ص۳۲۲۳ و ج ۱۱، ص۵۵۴۵.

فصل سوم : لذّت اُنس

اشاره

تنهایی، تلخ و آزاردهنده است . انسان، دوست دارد با دیگران باشد و با آنان رابطه برقرار کند . این، یک نیاز عاطفی است . انسان تنها، احساس خلأ می کند ؛ احساس دردآوری که هیچ چیز حتّی ثروت و شهرت و ریاست، آن را پر نمی کند . رابرت بولتون در کتاب خود به نام «روان شناسی روابط انسانی»، بحثی دارد تحت عنوان «درد تنهایی». وی معتقد است که امروزه بسیاری از افراد، آرزو می کنند با دیگران رابطه ای صمیمی داشته باشند ، ولی از آن محروم اند . وی از قول یکی از روان پزشکان امریکا نقل می کند که در جامعه ما، عمیق ترین مشکل مردم، تنهایی و انزواست. وی بر این باور است که تنها بودن، دو نوع است: نخست، «عزلت» که می تواند تنهایی کامل، سازنده و مسرت بخشی باشد و دوم، «تنهایی» که نوعی بی کسیِ دردآور، مرده و پوچ است و این تنهایی حتی ممکن است در میان جمعیت نیز روی دهد. ۱ بنابراین، اُنس و صمیمیت، یکی از عوامل مهم در رضامندی و شادکامی است. در ادامه به برخی از قلمروهای این موضوع اشاره می کنیم:

1.روان شناسی روابط انسانی، ص۲۵.

۱ . در کنار دوستان

یکی از قلمروهای اُنس و صمیمیت، «دوستان» هستند. وجود دوست ، انسان را از تنهایی، بیرون می کند و به زندگی، نشاط می بخشد. علّت بسیاری از نارضایتی ها را باید در فقدان روابط دوستانه جستجو کرد. نارضایتی درونی، همیشه معلول محرومیت مالی و ناکامی در به دست آوردن رفاه نیست؛ ناکامی در صمیمیت و فقدان دوستان صمیمی ، از عوامل مهم در نارضایتی و ناخرسندی است. البته اصل مهم در روابط با دیگران ، «همسانی» افراد است . لذّت دوستی هنگامی به وجود می آید که انسان بتواند همانند خود را بیاید و با او رابطه برقرار کند . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید : برای هر چیزی ، چیز دیگری است که آسایش خود را در آن می جوید و همانا مؤمن ، آسودگی خود را در برادر مؤمن خود می یابد؛ همان گونه که پرنده، آسودگی خود را در همانند خود می یابد . ۱ صِرف مجاورت و ارتباط بدون صمیمیت ، مایه خرسندی و خشنودی انسان نمی گردد . آنچه به یک ارتباط، معنا می دهد و آن را لذّت بخش می سازد ، ارتباط روح ها و جان هاست و این ارتباط، هنگامی به وجود می آید که روح ها، هم افق و هم فکر باشند. اگر دوستان خوبی دارید، قدر آنان را بدانید، رابطه با آنان را مستحکم کنید ، از بودن با آنها لذّت ببرید ، به وجودشان افتخار کنید، خدا را شکر کنید و بدانید که اگر آنان نبودند ، زندگی بر شما سخت تر می شد . و اگر از این نعمت ، محروم هستید یا به اندازه کافی ، دوست صالح ندارید ، در توسعه آن بکوشید و مطمئن باشید که بدین وسیله ، بخشی از ناراحتی ها و نارضایتی های شما برطرف می شود . دوستان شما ثروت هایی هستند که می توانند احساس خوش بختی را به شما برگردانند.

1.الإختصاص ، ص ۳۰ ؛ مشکاة الأنوار ، ص۱۰۴ ؛ عدة الداعی ، ص۱۸۷ ؛ المؤمن ، ص۳۹

همان گونه که گفتیم، رابطه با هر کسی لذّت بخش نیست . شرط اساسی لذّت بخش بودن یک ارتباط، هماهنگی روحی طرفین است . اگر این هماهنگی ، وجود نداشته باشد ، رابطه میان افراد ، لذّت بخش نبوده ، بلکه مایه رنج و عذاب خواهد شد و بر مشکلات روحی و روانی انسان می افزاید . از این رو ، نه تنها توسعه رابطه با چنین افرادی ، ثمربخش نخواهد بود ، بلکه زیان آور بوده و رنج و زحمت انسان را افزایش می دهد . آن بخش از آموزه های دین که توصیه به دوری از مردم می کند ، مربوط به چنین روابطی است . امام علی علیه السلام می فرماید : آسودگی را جستجو کردم و آن را نیافتم مگر در ترک ارتباط با مردم ، جز برای برقرار ماندن زندگی دنیا . دنیا و ارتباط با مردم را ترک کنید تا در دو جهان ، آسوده باشید و از عذاب الهی ، ایمن گردید . ۱ در شرایطی که همه مردم، اهل دنیا شده باشند و انسان های صالح و امین و با ایمان ، همچون درّ گران بها کم یاب یا نایاب باشند ، بهترین روش برای ایمنی از شرّ صالحان ، به حداقل رساندن ارتباط های ناسالم اجتماعی است . از این طریق ، انسان از شرّ اشرار ، راحت می گردد و این ، خود کمک بزرگی به آرامش زندگی بوده ، از به خطر افتادن آن ، جلوگیری می کند . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید : کمی ارتباط ، مایه صیانت از دین است و انسان را از نزدیکی با اشرار ، راحت می سازد . ۲ این جاست که تنهایی ، مایه راحتی و آسایش دینداران می گردد . امام

1.جامع الأخبار ، ص۱۲۳ ؛ بحار الأنوار، ج۶۹، ص۳۹۹ .
2.غرر الحکم ، ح۷۳۶۶ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۳۷۱ .

علی علیه السلام می فرماید : تنها بودن ، مایه آسایش عبادت کنندگان است . ۱ بنابراین ، هر نوع توسعه رابطه ، مایه آسایش و آرامش نمی گردد . از این رو ، گزینش دوست و انتخاب افراد شایسته برای ارتباط ، نقش مهمّی در رضامندی انسان از زندگی خواهد داشت. ۲

1.غررالحکم، ح۷۳۶۳ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۲۵
2.ر. ک: دوستی در قرآن و حدیث، ص۱۲۷ (فصل پنجم : گزینش دوست) .

روابط اجتماعی و مهارت های ارتباطی

موفقیت در روابط اجتماعی، نیازمند برخورداری از مهارت های ارتباطی است. روابط اجتماعی را نباید ساده انگاشت. بخش مهمی از ناکامی های زندگی ، به خاطر ناکامی در روابط اجتماعی است. کسی که نتواند با دیگران رابطه ای صحیح و منطقی برقرار سازد، دچار تنش ها، مشکلات و بلکه بحران های زیادی خواهد شد که بر کل زندگی او تأثیر خواهد داشت و موجب نارضایتی و ناکامی وی می گردد. کسی که روابط صمیمی نداشته باشد، زندگی خانوادگی اش از تعادل و نشاط برخوردار نبوده ، تعامل سازنده ای نیز میان اعضای خانواده برقرار نخواهد شد. در صحنه اجتماع نیز تعامل مثبت و سازنده ای با دیگران نخواهد داشت. در محیط کار نیز نمی تواند رابطه سالم و موفّقی با مدیران، همکاران و زیردستان خود برقرار کند. از این رو ، پیوسته در حال تنش و اضطراب است و همواره از فشار روانی رنج می برد. همین امر ، بر موقعیت اجتماعی او و بر کسب و کارش تأثیر منفی بر جای خواهد گذاشت. امروزه یکی از ضرورت های جامعه ما، آموزش مهارت های ارتباطی است. اتفاقا بخش زیادی از متون دینی به مهارت های ارتباطی اختصاص دارد که مغفول و محجور مانده است. این بخش باید توسط پژوهشگران ،مورد بررسی دقیق قرار گیرد و توسّط مبلّغان ، به آگاهی مردم رسانده شود و توسط نهادهای آموزشی، آموزش داده شود. مهارت های ارتباطی ای که از متون دینی ، قابل استخراج اند ، فراوان است. در این مجال به عنوان نمونه ، فقط به یک مورد پرداخته می شود و شما را به مطالعه بیشتر در این زمینه دعوت می کنیم

زُهْری یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام است که از وضع مالی خوبی برخوردار بود و به همین جهت ، مورد حسادت قرار گرفت . روزی با حالتی گرفته و ناراحت ، خدمت امام سجاد علیه السلام رسید . حضرت به وی فرمود : «چرا غمگینی؟». گفت : «غم ها و اندوه های پی در پی است که ریشه در رنجی دارد که از طرف کسانی بر من وارد شده که به نعمت من حسادت می ورزند و چشم طمع به مال من دارند و نیز از طرف کسانی که به آنها امید داشتم و به آنها نیکی کرده بودم ، ولی امیدم را ناامید کردند» . امام سجاد علیه السلام به وی فرمود : «زبانت را نگه دار تا برادرانت باقی بمانند» . این ، خود ، یک روش است. کسانی که زندگی موفّقی دارند، اگر موفّقیت های خود را برای دیگران بازگو کنند، ممکن است آتش حسادت آنها برافروخته شود. به همین جهت ، لب فرو بستن ، راهی برای ایمنی از حسادت ها و دشمنی هایی است که می تواند روابط اجتماعی را تخریب کند . به هر حال ، زُهْری ـ که گویا متوجه کلام امام علیه السلام نشده بود ـ گفت : «من به نیکی با آنان سخن می گویم» . امام علیه السلام به وی فرمود : «هرگز! هرگز! بپرهیز از این که به خاطر این کار ، دچار خودپسندی شوی ...» . سپس حضرت ، راه کاری به وی آموخت که روابط اجتماعی را رضایت بخش می سازد : ای زهری! بر عهده توست که مسلمانان را به منزله خانواده خود بشماری ؛ پس بزرگ آنان را به منزله پدرت ، و کوچک آنان را به منزله فرزندت ، و همسال آنان را به منزله برادرت بِدان . در این صورت، دوست داری کدام یک از آنان را مورد ستم قرار دهی؟ و دوست داری کدام یک از آنان را نفرین کنی؟ و دوست داری آبروی کدام یک از آنان را ببری؟ ۱ در این کلام ، اصل «خانواده اجتماعی» به خوبی بیان شده است و به راستی ، کسی که همه را جزو خانواده خود بداند ، حاضر نیست به کسی ستم کند و یا نفرین نماید و یا آبروی کسی را بریزد . این اصل ، افتخار آموزه های دینی در بُعد اجتماعی است و به عنوان یک روش یا مهارت ، نقش مؤثّری در کاهش ناراحتی های اجتماعی و افزایش آرامش در روابط اجتماعی دارد .

1.الاحتجاج ، ج۲ ، ص۳۱۹ ؛ التفسیر المنسوب إلی الامام العسکری، ص۲۵ ؛ بحار الأنوار، ج ۷۱، ص۲۲۹ .

روش برخورد با تعریف و تمجید

بخشی از تعامل ما با دیگران را مسئله تعریف و تمجید از یک سو، و توهین و تحقیر از سوی دیگر ، شامل می شود. به همین منظور ، بخشی از مهارت های ارتباطی به چگونگی برخورد با این پدیده ها مربوط می شود . ما باید بدانیم چه واکنشی در برابر این پدیده از خود نشان دهیم . در ادامه حدیث قبل ، حضرت به مسئله تکریم در سطح جامعه اشاره کرده، راه رویارویی صحیح با آن را بیان می دارد ، به گونه ای که از دیگران طلبکار نباشیم و آنان را بهتر بدانیم . حضرت ، درباره تکریم های اجتماعی می فرماید : و اگر دیدی که مسلمانان ، تو را بزرگ می شمرند و حرمت می نهند و گرامی می دارند ، پس بگو : این ، فضیلتی است که آنها در خویش پدید آورده اند. ۱ این که انسان ، تکریم دیگران را نشانه بزرگواری خودشان بداند ، تأثیر مهمّی در جلوگیری از تکبّر دارد

1.همان جا .

و اما در برابر توهین های دیگران چه باید کرد؟ یکی از عوامل مهم در تنیدگی و نارضایتی ، آزارها و توهین هایی است که ممکن است از سوی دیگران به انسان برسد . چگونه می توان این وضعیت را تحمّل کرد؟ راه مقابله صحیح با آن چیست؟ امام سجاد علیه السلام در ادامه حدیث ، به این مطلب پرداخته ، می فرماید : و اگر از آنان آزار و دوری کردن دیدی ، بگو : این ، به خاطر گناهی است که انجام داده ام . اگر انسان ، تکریم دیگران را به خودشان برگرداند و توهین آنها را نتیجه کردار خودش بداند ، به روابط اجتماعی ، آسیبی وارد نمی شود و این ، نقش مهمی در رضایت از زندگی خواهد داشت . امام سجاد علیه السلام در پایان ، به نقش این نگرش در رضایت از زندگی و لذّت بخش کردن حیات می پردازد : به تحقیق ، هر گاه چنین کردی ، خداوند ، زندگی را بر تو آسان می کند و دوستانت را زیاد می گرداند و دشمنانت را اندک می سازد و از نیکی آنان خرسند می شوی و از بی مهری آنان افسوس نمی خوری . ۲

2.الاحتجاج ، ج۲ ، ص ۳۲۰ ؛ التفسير المنسوب إلى الامام العسكرى، ص۲۶ ؛ بحار الأنوار، ج ۷۱، ص ۲۳۰ .

۲ . گلستان خانواده

یکی دیگر از قلم روهای اُنس و صمیمیّت برخوردای از خانواده خوب و شایسته است که خود به دو بخش تقسیم می شود :

یک . همسر خوب

خداوند متعال ، انسان را که آفرید ، تداوم نسل او را در خود او قرار داد . از این رو ، موجودیت انسان را در دو جنس زن و مرد قرار داد و در هر یک ، ویژگی های روحی و عاطفی متفاوتی نهاد، که با دیگری ارضا می شود. ۱ همه این مسائل تکوینی ، موجب می شود که انسان به همسر ، نیاز داشته باشد و لذا زمانی می توان به آرامش رسید و از زندگی ، لذّت برد که این بخش از نیاز انسان نیز برآورده شده باشد ! بدین جهت است که ازدواج، مایه آرامش دانسته شده است: «وَ مِنْ ءَايَـتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَجًا لِّتَسْكُنُواْ إِلَيْهَا. ۲ و از نشانه های خداوند ، این است که از خود شما برایتان همسرانی قرار داد تا بدان ها آرامش یابید» . امام سجاد علیه السلام می فرماید : خداوند ، همسر را مایه آرامش و اُنس قرار داده ۳ تا انسان ، در کنار او آسایش یابد ۴ و لذا امام صادق علیه السلام می فرماید: اگر کسی از همسر موافق و همراه ، محروم باشد ، ناآرام و حیران بوده ، زندگی او ناتمام خواهد بود. ۵

1.امام رضا علیه السلام یکی از علت های تحریم هم جنس خواهی را تفاوت های روان شناختی جنس مرد و زن می داند که مکمّل یکدیگرند و اگر دو نفر از یک جنس ، با هم ازدواج کرده یا رابطه داشته باشند ، این نیازها برآورده نمی شود (عیون اخبار الرضا علیه السلام ، ج۲، ص۹۶ ؛ علل الشرائع، ص۵۴۷) .

2.سوره روم ، آیه ۲۱ .

3.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۲ ، ص۶۲۱ ؛ الخصال ، ج۲، ص۵۶۷ ؛ الأمالی ، صدوق ، ص۳۶۸ ؛ مکارم الأخلاق ، ص۴۱۹ .

4.تحف العقول ، ص۲۶۲ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۴ ، ص۱۴ .

5.الخصال ، ج ۱، ص۲۸۴ ؛ مکارم الأخلاق ، ص۱۹۹ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۴ ، ص۱۸۶

البته همسر خوب ، ویژگی هایی دارد که در برخی روایات ، از آن به عنوان «همسر موافق» ، ۱ «همسر صالح» ۲ و «همسری که پشتیبان انسان باشد» ۳ یاد شده است . آسایش و راحتی زندگی ، فقط به داشتن همسری زیبا و صاحب جاه و مال نیست . چه بسا همسرانی که از عنصر مال و جاه و جمال برخوردارند ، اما کسی را خوش بخت نکرده اند. انسان خوش بخت ، کسی است که همسری شایسته ، همراه ، یاور و پشتیبان داشته باشد . خوش بختی در زندگی ، از آنِ همسرانی است که میان آنان

«مودّت» و «رحمت» وجود داشته باشد ۴ و این مهم ، به وسیله مال و جاه و جمال به دست نمی آید . از این رو ، دین اسلام ، توصیه کرده که همسر خود را به خاطر مال و جاه و جمال ، انتخاب نکنید که اگر چنین شد ، خداوند ، شما را به همان عوامل، واگذار می کند ؛ اما اگر به خاطر دین و ایمان ، با کسی ازدواج کردید ، خداوند ، آنچه را از مال و جمال نیز انتظار دارید به شما می دهد. ۵ آنچه زندگی را شیرین و لذّت بخش می کند ، مال و جمال نیست ؛ مودّت و رحمت است و این دو ، در دست خداوند است و اوست که میان دل ها انس و اُلفت برقرار می کند و آن گاه که چنین می شود ، آن همسر، از هر چیزی برای انسان ، دوست داشتنی تر خواهد بود و این ، یعنی داشتن یک زندگی شیرین ، لذّت بخش و همراه با آرامش و آسایش

1.تحف العقول ، ص۳۱۸ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۸ ، ص ۲۳۱ .
2.الخصال ، ص۲۸۴ ؛ مکارم الأخلاق ، ص۱۹۹ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۴ ، ص۱۸۶ .
3.بحار الأنوار ، ج۷۴ ، ص۳۶۴ و ج۷۷ ، ص۱۹۲ .
4.« ... وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَ رَحْمَةً ؛ و میان شما مودّت و رحمت قرار داد»(سوره روم ، آیه ۲۱) .
5.دعائم الاسلام ، ج۲ ، ص۱۹۶ ؛ تهذیب الأحکام ، ج۷ ، ص۳۹۹ ؛ المعجم الأوسط ، ج۳ ، ص ۲۱ .

دو . فرزند صالح

فرزند ، یکی دیگر از لذّت های زندگی است . کسانی که از نعمت فرزند محروم اند، خود را تنها می یابند ؛ هر چند که همسری دارند و با دوستان و آشنایان و فامیل زندگی می کنند . گویا فرزند داشتن ، یکی از نیازهای عاطفی انسان است . حضرت زکریا علیه السلام که از نعمت فرزند ، محروم بود ، از تنهایی به خداوند شکایت کرد و گفت: «رَبِّ لَا تَذَرْنِی فَرْدًا وَ أَنتَ خَیْرُ الْوَ رِثِینَ . ۱ پروردگارا! مرا تنها مگذار و تو بهترین وارث هستی» . امام صادق علیه السلام ، نداشتن فرزند را یکی از عوامل تنیدگی و نارضایتی از زندگی می داند ۲ و وجود آن را مایه اُنس در بی کسی ها و آرامش در تنهایی ها می شمرد. ۳ فرزند، مایه روشنی چشم و شادابی قلب ۴ و برکت زندگی ۵ و میوه دل ۶ است . بوی فرزند ، از بوی بهشت است. ۷ البته این ، وقتی ارزشمندتر و لذّت بخش تر می شود که فرزند انسان ، فرزند صالح باشد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: از خوش بختی مرد ، داشتن فرزند صالح است . ۸ فرزند صالح را با هیچ ثروتی نمی توان معاوضه کرد . شاید شما از ثروت ، برخوردار نباشید ؛ اما اگر فرزندان صالح و شایسته ای دارید ، قدر آنها را بدانید ، آنها را دوست بدارید ، تا لذّت وجود آنان را درک کنید .

1.سوره انبیاء، آیه ۸۹ .
2.الخصال ، ج ۱، ص۲۸۴ ؛ مکارم الأخلاق ، ص۱۹۹ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۴ ، ص۱۸۶ .
3.الکافی ، ج ۶ ، ص ۷ .
4.الفردوس ، ج ۱ ، ص۷۹ ؛ فتح الباری ، ج۹ ، ص ۲۸۰ ؛ مکارم الأخلاق ، ص۲۲۴ .
5.الفردوس ، ج۵ ، ص۳۵۹ ؛ کنز العمّال ، ج ۱۶ ، ص۲۷۴ .
6.مسند ابی یعلی ، ج۲ ، ص ۱۰ ؛ المستدرک علی الصحیحین ، ج۴ ، ص۲۳۹ ؛ الجامع الصغیر ، ج ۱ ، ص۳۶۹ ؛ الفردوس ، ج ۱ ، ص۴ ۲۰ ؛ کنز العمّال ، ج۱۶ ، ص ۴۵۷ .
7.الجامع الصغیر ، ج۲ ، ص۲۱ ؛ کنز العمّال ، ج۱۶ ، ص۲۷۴ ؛ روضة الواعظین، ج۲، ص۳۶۹ ؛ عدة الداعی ، ص۸۶ .
8.الکافی ، ج۶ ، ص۳ ؛ عدة الداعی ، ص۸۶ ؛ ر. ک: الجعفریات ، ص۹۹ .

تصوّر کنید اگر فرزند ناصالح و فاسدی می داشتید ، چه قدر حاضر بودید خرج کنید تا فرزندتان صالح و شایسته گردد؟ روزی کسی که وضع چندان

مناسبی نداشت ، به نوعی گلایه می کرد . در لا به لای صحبت هایش از فرزندان خود تعریف کرد که تاکنون چه دام هایی که شیطان برای آنان گسترده ، ولی آنان پاکی و عفّت خود را حفظ کرده اند. وقتی صحبت او به این جا رسید ، از او پرسیدم: اگر فرزندان شما نااهل و ناباب بودند، چه قدر حاضر بودید بدهید تا آنان ، به راه پاکی و عفاف برگردند؟ او به فکر فرو رفت و گفت : «هیچ قیمتی برای آن نمی توان تعیین کرد» . گفتم : پس چرا قدر این ثروت های عظیم را نمی دانید؟! انسان ، دوست دارد ثروت فراوانی داشته باشد، اما اگر یکی از فرزندانش ناباب شود ، حاضر است همه ثروت های خود را بدهد تا فرزندش صالح شود! اگر مال فراوان نداشته باشیم، ولی خداوند ، فرزند صالحی به ما داده باشد ، باید بدانیم این فرزند صالح ، ثروت گران بها و ارزشمندی است که نمی توان قیمتی برای آن تعیین کرد . دارایی و برخورداری فقط به مال نیست . چیزهای بسیار دیگری مثل همسر و فرزند صالح هم هستند که جزو دارایی های زندگی محسوب می شوند و ما زمانی از وجود آنها لذّت می بریم که قدر آنها را بدانیم . نعمت ناشناخته و پنهان ، لذّتی هم به ارمغان نمی آورد . ثروت های واقعی زندگی را باید بشناسیم ، تا از وجود آنان لذّت ببریم.

۳ . با خدا بودن

تا به حال فکر کرده اید چرا «نی» می نالد و ناله او حزن خاصی دارد؟ شعر معروف «بشنو از نی»، حقایق بسیاری را در بر دارد . ناله «نی» ، ناله جدایی و فراق است

۰ بشنو از نی چون شکایت می کند از جدایی ها حکایت می کند ۰ ناله نی ، ناله غریبی و تنهایی است . خانه نی ، نیستان است و نی ، چون از خانه خود و از جمع نی ها دور افتاده است ، نالان است: ۰ کز نیستان تا مرا ببریده اند از نفیرم مرد و زن نالیده اند ۰ سینه نی ، مالامال از اشتیاق وصل و بازگشت به اصل خویش است و از این روست که سوز فراق و اشتیاق دیدار را در ناله آن می توان حس کرد: ۰ سینه خواهم شرحه شرحه از فراق تا بگویم شرح درد اشتیاق ۰ ۰ هر کسی کو دور مانْد از اصل خویش باز جوید روزگار وصل خویش. ۰ ۱ مولوی ، این تمثیل را برای تشریح وضعیت انسان بیان کرده است و چه تمثیل زیبایی : نی ، چون از اصل خویش دور افتاده است ، دلی آتش گرفته و آهی سوزان دارد . انسان نیز چنین وضعیتی دارد . انسان از دیار خاک نیست . در برهوت مادیت و در این خاکستان ، تنها و بی کس است ، سرگشته و حیران است ، دلش آرام ندارد و بهانه کسی را می گیرد : «من ملک بودم و فردوس برین جایم بود» . ریشه انسان ، آن جایی است که روح را در آن دمیدند . روح انسان از هر چه باشد ، به همان چیز ، تمایل پیدا می کند و فقط این گونه است که آرام می گیرد . خداوند از روح خود در انسان دمیده است : «وَ نَفَخْتُ فِیهِ مِن رُّوحِی» ۲ و لذا تا به او وصل نشود ، آرام نمی گیرد . راز مناجات انسان و سوزناکی ناله های عاشقانه او همین است ؛ اینها ناله هایی از درد فراق و شوق وصال است. یکی از نیازهای اساسی انسان ، نیاز به خداست . تا خدا در زندگی انسان

1.مثنوی معنوی ، دفتر اوّل، بیت ۱ ـ ۴ .

2.سوره حجر ، آیه ۲۹ .

نباشد ، آن زندگی ، بی معنا خواهد بود ، و زندگی بی معنا ، سرد و بی روح است . اگر همه امکانات ، فراهم باشد ، ولی خدا در زندگی نباشد ، زندگی ، خسته کننده و ملال آور خواهد بود؛ زیرا خداوند ، اصل و ریشه انسان است و قطع ارتباط با ریشه ، موجب پژمردگی و افسردگی می شود . از این روست که خداوند می فرماید : «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَن ذِکْرِی فَإِنَّ لَهُ مَعِیشَةً ضَنکًا . ۱ و هر کس از یاد من روی گرداند ، زندگی سختی خواهد

داشت» . خداوند ، بهترین مونس و همدم انسان است . با او انسان ، احساس آرامش می کند . زندگی با خدا زندگی لذّت بخش و شادی آفرینی است . قرآن کریم می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ . ۲ آگاه باشید که با ذکر خدا دل ها آرام می گیرد» . یاد خداوند ، سینه ها را جلا می دهد و به قلب ها آرامش می بخشد . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: یاد خدا مایه جلای سینه ها و آرامش دل هاست . ۳ کسانی که در پی زندگی لذّت بخش هستند ، نباید از ارتباط با خدا غافل شوند . نماز ، یکی از جلوه های ذکر خداست. ۴ از زندگی بدون نماز و دعا و مناجات نباید انتظار یک آرامش واقعی و پایدار داشت . به واقعیت ها باید توجّه کرد . انسان ، موجودی است الهی که روح خداوند را با خود دارد و روح ، اساس حیات انسانی است . این روحِ جدا افتاده ، نیاز به ارتباط با منبع خود دارد و بدون این ارتباط ، افسرده و پژمرده می گردد .

1.سوره طه ، آیه ۱۲۴ .
2.سوره رعد ، آیه ۲۸ .
3.غرر الحکم ، ح۳۶۳۹ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۲۵۶ .
4.«أَقِمِ الصَّلَوةَ لِذِكْرِی ؛ نماز را به خاطر یاد من ، بپا دار» (سوره طه، آیه ۱۴) .

این ، واقعیتی است انکارناپذیر که بی توجّهی به آن ، هیچ چیز را تغییر نمی دهد . ارتباط با خداوند ، شرینی زندگی است و کسی که شیرینی یاد خدا را بچشد ، از او روی گردان نمی شود . امام سجاد علیه السلام در مناجات نهم از مناجات پانزده گانه خود می فرماید : کیست که حلاوتِ محبّت تو را چشید و دیگری را به جای تو برگزید؟! و کیست که نزد تو اُنس گرفت و روی از تو برگرفت؟! ۱ به آسمان نیز سری بزنیم و خدا را نیز به یاد آوریم . خداوند، بزرگ ترین و مهم ترین نیاز انسان است . بدون ارضای این نیاز، نمی توان به لذّت زندگی دست یافت . با خدا بودن ، عامل اساسی رضایت از زندگی است.

1.بحار الأنوار، ج۹۴، ص۱۴۸ .

بخش سوم : مهارت های مقابله با تنیدگی

فصل یکم : ضرورت مهارت برای مقابله با تنیدگی

اشاره

رضایت از زندگی ، مشروط به وجود نداشتن سختی و مشکل نیست ؛ در شرایط غیر عادی نیز محتاج مهارت هایی برای رسیدن به رضایت از زندگی هستیم . سختی ، اجتناب ناپذیر است ؛ امّا ناکامی و شکست، سرنوشت حتمی دوران سخت نیست. آنچه موجب ناکامی می گردد، فقدان مهارت های لازم برای مقابله با پدیده های ناخوشایند است ، نه وقوع سختی ها و گرفتار شدن انسان ها . با برخورداری از مهارت های مقابله با تنیدگی می توان دوران ناخوشایند را به سلامتی ، پشت سر گذاشت و حتّی از آن ، پلی به سوی موفّقیت بیشتر زد. از این رو ، در ادامه ، به بررسی این موضوع پرداخته و سپس مهارت های لازم برای گذر از سختی ها را بیان خواهیم کرد.

اجتناب ناپذیری مقابله

واکنش و موضع گیری انسان در برابر این موقعیت ها را «مقابله» ۱ می نامند . بدون تردید ، همه انسان ها به موقعیت های ناخوشایند ، واکنش نشان می دهند ؛ اما مهم این است که این واکنش ، صحیح و خردمندانه باشد . میزان موفّقیت انسان و سطح رضایت او از زندگی ، به شیوه مقابله او با سختی ها بستگی دارد . هر مقابله ای را نمی توان صحیح و کارآمد دانست . بنابراین باید مهارت های لازم برای استفاده از مقابله های صحیح را فراگرفت و هنگام نیاز ، آنها را به کار بست.

.coping.1

فوری ترین و شاید شایع ترین واکنش در برابر حوادث ناخوشایند ، بی تابی کردن است . طبع اوّلیه انسان، این است که در برابر ناخوشایندی های زندگی ، بی تاب می گردد . ۱ بی تابی کردن ، روال عادی زندگی را تغییر داده ، تعادل انسان را بر هم می زند . این عدم تعادل ، ممکن است به دو شکلْ نمایان شود : یکی بروز رفتارهایی که پیش از این ، انجام نمی داده ، و دیگری ترک رفتارها و کارهایی که انجام می داده است . ۲ ناله و فریادْ سر دادن ، گریبان دریدن ، بر سر و صورت زدن ، مو پریشان کردن ، دست بر دست زدن یا بر ران خود زدن و اموری از این دست ، رفتارهایی هستند که در شرایط عادی ، انجام نمی گیرد ؛ ولی هنگام مصیبت ، از انسان ، سر می زند. ۳ از سوی دیگر ، کسل شدن ، اظهار ناتوانی کردن ، و دست روی دست گذاشتن و روال زندگی را رها کردن ، منشأ ترک کردن اموری است که انسان در شرایط عادی ، آن ها را انجام می داده است. پدیده دیگری که هنگام بی تابی ، رخ می دهد «شکایت کردن» است . معمولاً وقتی حادثه ناخوشایندی رخ می دهد ، انسان ، لب به شکایت می گشاید . گاهی این شکایت کردن ، با ناسزاگویی همراه می شود ؛ هیچ حریمی نگاه داشته نمی شود و هر چه به زبان می رسد ، گفته می شود . ۴

1.قرآن کریم در این باره می فرماید : «همانا انسان ، حریص و بی تاب آفریده شده است . هر گاه ناخوشایندی به او برسد ، بی تاب می شود» (سوره معارج ، آیه ۱۹ـ ۲۰) .

2.تنبیه الخواطر ، ج ۱ ، ص ۱۶ .

3.الکافی ، ج۳ ، ص۲۲۲ ، ح ۱ .

4.البته شکایت کردن به خداوند، مانعی ندارد. آنچه بد است، شکایت کردن از خداست. شکایت از خدا، به معنای «اعتراض» است و شکایت به خدا، به منظور «یاری خواستن» . شکایت کردن به مردم، در حقیقت، شکایت کردن از خداست. نباید هنگامی سختی ها به دیگران شکایت کرد. شکایت به مردم، تأثیری نخواهد داشت .

پیامدهای بی تابی کردن

تردید نداشته باشید که بی تابی کردن ، کوچک ترین تأثیری در بهبود وضعیت شما نخواهد داشت . به وسیله بی تابی کردن ، آنچه از دست رفته ، باز نمی گردد و مصیبت وارد شده ، از بین نمی رود و احساسات و عواطف انسان ، کنترل نمی شود . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید : غمگینی و بی تابی ، آنچه را از دست رفته ، باز نمی گردانند . ۱ وانگهی کسی که به جنگ با بلایا برمی خیزد ، «انتظار» پیروزی دارد و چون به هدف خود نمی رسد ، فشار روانی بیشتری ، وی را در بر می گیرد . برآورده نشدن انتظارات و احساس شکست ، خود ، عواملی برای افزایش تنیدگی خواهند بود . با این حساب ، درافتادن با سختی ها و بلاها ، نه تنها به رفع مشکل ، کمک نمی کند ، بلکه به رنج آن نیز می افزاید . ورود سختی ها خود ، تنیدگی زاست و درافتادن با آنها ، افزاینده تنیدگی است، نه کاهنده آن! و ما به دنبال چه بودیم؟ کاهش تنیدگی یا افزایش آن؟! امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: بی تابی کردن ، محنت را بزرگ تر می کند . ۲ هر چند صبر کردن ، دشوار است ، ولی دشوارتر از پیامدهای بی تابی کردن نیست . ۳ و سرّ آن ، این است که بی تابی کردن نمی تواند تقدیر را برگرداند . ۴ به همین جهت ، کسی که بی تاب شود ، فقط مصیبت خود را بزرگ تر کرده است . ۵ از این روست که امام کاظم علیه السلام مصیبت را برای شخص بی تاب ، دو برابر می داند:

1.غرر الحکم ، ح۵۶۱۲ .
2.همان ، ح۵۶۱۹ .
3.الدعوات ، ص۱۶۷ ، ح۴۶۴ ؛ المائة کلمة ، ح۴۲ ؛ المناقب ، خوارزمی ، ص۳۷۵ ، ح۳۹۵ .
4.غرر الحکم ، ح۵۶۲۵ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۲۱ .
5.غرر الحکم ، ح ۵۶۳۱ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۴۲۹ .

---

۱ مصیبت برای شخص بردبار ، یکی است و برای شخص بی تاب ، دو تا . اگر بی تابی بر کسی چیره شود ، روی آسایش را نخواهد دید . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: کسی که بی تابی و تنیدگی ، بر او چیره شود ، آسودگی ، از او رخت بربندد . ۲ به همین جهت ، عقل ، حکم می کند که انسان، ناخوشایندِ اندک را تحمّل کند و با بی تابی کردن ، بر مشکلات خود نیفزاید . امام علی علیه السلام می فرماید : از ناخوشایند اندک ، بی تاب نشوید که شما را در ناخوشایندی های بزرگ تر ، گرفتار

می سازد . ۳ گرفتاری انسان ، هر چه قدر بزرگ و سنگین باشد ، در مقابل فشار روانی ناشی از بی تابی کردن ، کوچک است . کسی که تحمّل آن اندک را ندارد ، چگونه می تواند پیامدهای سخت تر مصیبتِ بی تابی شده را تحمّل کند؟ به همین جهت ، امام صادق علیه السلام می فرماید : از خدا پروا داشته باشید و بردباری کنید که هر کس صبر نکند ، بی تابی کردن ، او را هلاک سازد . ۴

1.تحف العقول ، ص۴۱۴ ؛ أعلام الدین ، ص۴۱۴ ؛ الدرة الباهرة ، ص۴۲ .

2.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴ ، ص۳۵۵ ، ح۵۷۶۲ ؛ الخصال ، ج ۱، ص ۲۳۰ ، ح۷۲ .

3.غرر الحکم ، ح۵۶۳۸ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۵۲۳ .

اگر بی تابی کردن ، نه تنها تأثیری ندارد ، بلکه بر اندازه مصیبت می افزاید ، پس بهترین مقابله با سختی ، تحمّل کردن و بردباری ورزیدن است . امام علی علیه السلام می فرماید: بی تابی کردن هنگام مصیبت ، آن را بیشتر می کند و بردباری کردن بر آن ، آن را از بین می برد . ۱ بردباری کردن ، اندوه ناشی از بلا را کاهش می دهد؛ از این رو ، امام علی علیه السلام برای کاستن از اندوه مصیبت ها، صبر کردن را پیشنهاد می کند: اندوه های وارد شده را با عزم بر صبر کردن و حسن یقین ، دور کنید . ۲

1.غرر الحکم ، ح ۵۶۲۶ .

2.تنبیه الخواطر ، ج ۱ ، ص۸۷ .

صبر چیست؟

صبر یعنی مقاومت در برابر سختی ها و از دست ندادن تاب و قرار. صبر، نیرویی است کُنشگر و پویا که انسان را در برابر آنچه ناخوشایند اوست، توانمند می سازد. هر مشکل و مصیبتی، به تناسب ناخوشایندی اش، روان انسان را در تنگنا قرار می دهد و موجب بروز فشار روانی می گردد. اگر فرد، در برابر این گونه پدیده ها، توانمند و مقاوم نباشد، عنان اختیار و تعادل خویش را از کف می دهد و به رفتارهایی دست می زند که نه تنها به حلّ مشکل خود کمک نمی کند، بلکه بر اندازه رنج و درد آن نیز می افزاید . اما کسانی که توان تحمّل سختی ها و مشکلات را دارند، برخود ، مسلّط هستند و از تعادل ، خارج نمی شوند. اینان هنگام بروز یک مشکل ، به خوبی می اندیشند و به موقع و به اندازه ، اقدام می کنند و از تحرّکات زیان آور و ایستایی های زیان بار ، پرهیز می کنند. اینان، هر چند ناراحت می شوند و مزّه درد و رنج را می چشند؛ اما به زانو در نمی آیند . همچنین افراد صبور کسانی اند که علاوه بر توانمندی در تحمّل این سختی ها، از مهارت های لازم برای گذر از بحران نیز برخوردارند. صبر فقط به معنای درون ریزی غم ها و اندوه ها نیست؛ صبر ، به معنای محبوس کردن دردها در سینه و سد کردن راه بروز آنها نیست . بلکه صبر یعنی مقاومت در برابر ضربه های حوادث (بخصوص ضربه های اوّلیه) و مهارت در کاهش و به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آنها ، به منظور یافتن راه مقابله صحیح و منطقی با آنها. بنا بر این ، نه صبر به معنای سکون و سکوت است و نه هر سکون و سکوتی نشانه بردباری است. فرد صبور، نه به جنگ بی حاصل با سختی ها برمی خیزد و نه در برابر آنها زمینگیر می شود؛ بلکه با مقاومت و بردباری، واقعیت ها را می پذیرد و با جستجوی یک راه حل منطقی، به مدیریت موقعیّت ناخوشایند می پردازد

نشانه های صابران

برای صابران ، نشانه هایی است که به وسیله آنها می توان میزان بردباری شان را سنجید . برای این که بدانیم بردبار هستیم یا نه ، باید نشانه های آن را بشناسیم . نشانه های صبر عبارت اند از : «ناتوان نشدن» ، «بی تابی نکردن» و «از خدا شکایت نکردن» . صابران و بردباران ، دچار ضعف و کسالت نشده و ناتوانی ، به خود راه نمی دهند و با قدرت و قوّت ، در برابر مشکلات می ایستند. همچنین در برابر مشکلات بی تاب نشده و قرار خود را از دست نمی دهند . و بالاخره آنان هرگز از خدا شکایت نمی کنند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره نشانه های سه گانه یاد شده می فرماید: نشان شخص صابر ، سه چیز است : اوّل آن که کسل نیست ، دوم آن که بی تابی نمی کند ، و سوم آن که از خداوند ـ عزّ وجلّ ـ شکایت نمی کند ؛ چه این که هر گاه او کسل شود ، حق را ضایع کرده است و هر گاه بی تاب گردد ، شکر را ادا نکرده است و هر گاه از خداوند ـعزّ وجلّ ـ شکایت کند ، به تحقیق ، معصیت او را نموده است . 1

1.علل الشرائع، ج۲، ص۴۹۸ ؛ بحار الأنوار ، ج ۷۱ ، ص ۸۶ .

چگونه صبور باشیم؟

اگر بپذیریم که بردباری ورزیدن، «مقابله راهبردی» در موقعیّت ناخوشایند است، سؤال ، این است که چگونه می توان صبور بود؟ صبر و بردباری ، یک اصل است؛ اما صبوری کردن، نیاز به عوامل و شرایطی دارد که در فصل های آینده ، به بررسی آن در منابع دینی (قرآن و حدیث) خواهیم پرداخت

فصل دوم : شناخت واقعیت سختی ها

اشاره

پیش از این ، درباره اهمّیت «واقع گرایی» و نقش «هماهنگی انتظارات با واقعیت ها» سخن گفتیم ۱ و در جای جای کتاب نیز بر عامل «شناخت» و نقش آن در تصحیح احساسات و رفتارهای نابه هنجار در مقابله با سختی ها تأکید ورزیدیم. بر همین اساس ، یکی از عوامل مهم در افزایش توان بردباری و یکی از مهارت های لازم برای مقابله با فشارهای روانی، شناخت واقعیت های موجود درباره سختی ها و گرفتاری هاست. از این رو ، در مباحث ابتدایی این بخش ، به این موضوع خواهیم پرداخت و با استفاده از متون دینی (قرآن و حدیث)، اطلاعات لازم در این باره را در اختیار شما قرار خواهیم داد.

1.ر . ک : بخش اوّل، فصل یکم : «گم شده زندگی» .

۱ . دنیا محلّ سختی ها

ما انسان ها ، خواهان راحتی ، آسایش و کامجویی هستیم و از این رو ، دنیا را محلّ برآورده شدن این خواسته ها می دانیم و یا دست کم می خواهیم که چنین باشد . و لذا مرگ خود و عزیزانمان را یک فاجعه و خسارت بزرگ دانسته ، از آن ، ترسان و نالان و رنجور خواهیم شد ؛ و ... اما واقعیت چیست؟ آیا دنیا همین گونه است که ما می پنداریم؟ واقعیت ، این است که دنیا محلّ سختی ها و بلاهاست . ۲ این را باید به

2.البته سختی ها و بلاها ، بی هدف و بی معنا نیستند ؛ این مطلب را در جای خود بحث خواهیم کرد . ر . ک : بخش سوم، فصل پنجم : «معناشناسی».

عنوان یک واقعیت پذیرفت . قرآن کریم درباره واقعیت زندگی انسان در دنیا می فرماید : «لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنسَـنَ فِی کَبَدٍ . ۱ به یقین ، ما انسان را در سختی آفریدیم» . اساسا راحتی ، برای دنیا آفریده نشده و بدیهی است که طلب کردن آنچه وجود ندارد ، مایه رنج و عذاب می شود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: همانا خداوند ـ عزّ وجلّ ـ می فرماید : ... من ، آسایش را در بهشت قرار دادم و مردم ، آن را در دنیا می جویند و از این رو ، آن را نمی یابند . ۲ یافتن آنچه وجود ندارد ، به ناکامی منجر می شود و احساس ناکامی ، موجب افسردگی و نارضایتی خواهد شد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در روایت دیگری ، به این اصل اشاره می کنند که چنین انتظاری گذشته از ناکامی ، مایه افزایش درد و رنج می گردد : هرکس چیزی را طلب کند که آفریده نشده ، خود را به زحمت انداخته است و چیزی نصیب او نمی گردد . ۳ زُهْری نقل می کند که : روزی امام سجاد علیه السلام به یکی از کسانی که در مجلس ایشان حاضر بود ، رو کرد و فرمود : تقوای الهی داشته باش و خواسته خود را کوتاه کن و آنچه را آفریده نشده ، طلب نکن ؛ زیرا کسی که آنچه را آفریده نشده طلب کند ، جان او از حسرت ، به شماره می افتد و به خواسته خود نمی رسد . ۴

1.سوره بلد ، آیه ۴ .
2.عوالی اللآلی ، ج۴ ، ص ۶۱ ، ح ۱۱ .
3.جامع الأخبار ، ص ۵۱۷ ـ ۵۱۸ ، ح ۱۴۶۴ .
4.الخصال ، ص ۶۴ ، ح ۹۵ .

طلب و خواسته ، به معنای عام آن ، یکی از واقعیت های حیات انسانی است . ما در زندگی خود، خواسته های متفاوتی داریم و برای به دست آوردن آنها تلاش می کنیم . یکی از رموز موفّقیت ، این است که مهارت کافی در طلب و خواسته خود داشته باشیم . حضرت به این حقیقت اشاره می کنند که در طلب کردن باید آنچه را وجود دارد ، طلب کرد ، نه آنچه را دوست می داریم . نکته دیگری که حضرت بیان می دارد این است که ، پیامد طلب کردن ناممکن ها «حسرت» است . کسی که انتظاراتی دارد و به آنها نرسیده است ، پیوسته حسرت و افسوس خواهد خورد ؛ افسوس تحقّق نیافتن خواسته ها و از دست رفتن عمر و سرمایه های زندگی . همین واقعیت ، یکی از اموری است که امام صادق علیه السلام به اصحاب خود آموزش می دهد تا زندگی بهتری داشته باشند. روزی حضرت ، خطاب به اصحاب خود فرمود : چیز محال را آرزو نکنید. اصحاب با تعجب پرسیدند: «چه کسی محال را آرزو می کند؟» . حضرت با صراحت فرمود: شما، آیا آرزوی آسودگی [مطلق] در دنیا را ندارید؟ اصحاب گفتند : چرا! حضرت فرمود: آسودگی [مطلق] در دنیا برای مؤمن ، محال است . ۱ اگر انسان بداند دنیا جای راحتی نیست ، راحتْ زندگی می کند و از ناملایمات ، به تنگ نمی آید . از این رو ، بخش مهمی از متون دینی به آشنا کردن مردم با این واقعیت ، اختصاص دارد .

1.بحار الأنوار، ج۷۸، ص۱۹۵، ح۵۲.

۲ . سختی ها اجتناب ناپذیرند

تحمّل ناپذیری حوادث ، به خاطر این است که از زندگی ، انتظار راحتی بدون سختی را داریم و این، ریشه در غیر واقعی بودن شناخت ما از دنیا دارد . آنچه مهارت های مقابله با سختی ها را به وجود می آورد ، پذیرش این واقعیت است که سختی ها اجتناب ناپذیرند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید : هان ای مردم! این [دنیا] ، خانه رنج است ، نه خانه سرور ، و خانه ای است پیچیده ، نه خانه ای ساده ؛ از این رو، هرکس آن را بشناسد ، با برآورده شدن آرزویی مسرور نمی شود و با ناکام شدن ، محزون نمی گردد . ۱ در این بیان نورانی ، حضرت ، نخست به معرّفی واقعیّت دنیا پرداخته اند و سپس به نقش شناخت و آگاهی یابی از این واقعیت اشاره کرده ، فرموده اند که هماهنگی شناخت انسان با واقعیّت دنیا ، موجب می گردد که نه از خوشی هایش سرمست شویم و نه از ناخوشی هایش غمین و افسرده .

1.بحار الأنوار ، ج۷۷ ، ص۱۸۷ ، ح۳۵ ؛ أعلام الدين، ص۳۴۳ .

۳ . سختی ها برگشت ناپذیرند

یکی از واقعیت های سختی ها، «برگشت ناپذیری» آنهاست . سختی ها بر اساس تقدیر الهی ، شکل می گیرند و تقدیر الهی بر اساس حکمت و مصلحت انسان ها رقم می خورد . از این رو ، وقتی پدیده ناخوشایندی فرا رسد ، تا مأموریت خود را انجام ندهد و به اهداف خود دست نیابد ، باز نخواهد گشت . با این حال ، سختی گریزی ، آدمی را به تلاش برای برگرداندن حادثه ناخوشایند و بازگشت به دوران خوشایند پیشین وامی دارد .از این رو ، هنگام مواجهه با یک پدیده ناخوشایند ، بیشتر به حذف حادثه می اندیشیم تا مدیریت آن . این در حالی است که درافتادن با سختی ها و ستیز با بلاها ، نه تنها آنها را برنمی گرداند ، بلکه بر رنج و عذاب انسان می افزاید ، پس بهتر است سختی ها را به عنوان یک واقعیّت ، پذیرفت و موقعیّت ناخوشایند را مهار کرد و مدیریت نمود .

امام علی علیه السلام با تکیه بر اصل برگشت ناپذیری سختی ها ، پذیرش موقعیّت را شرط گذر سالم از آن برمی شمرد : همانا گرفتاری ها اهدافی دارند که حتما باید به آنها برسند . پس اگر کسی از شما را به آن ، مبتلا ساختند ، باید آن را بپذیرد و صبر کند تا این که بگذرد؛ چرا که چاره کردن آن به هنگام روی آوردنش ، افزاینده سختی آن است . ۱ بنابراین ، خِرد، حکم می کند که انسان «در برابر سختی ها» نایستد ، بلکه «در کنار سختی ها» قرار گیرد . قرار گرفتن «در کنار سختی ها» امکان مدیریت کردن و مهار نمودن سختی ها را به وجود می آورد ؛ بر خلاف بی تابی کردن و در برابر سختی ها قرار گرفتن که انسان را ناتوان می سازد . معاذ بن جبل یکی از اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله است که فرزند خود را از دست می دهد و بی تاب می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نامه ای به وی می نویسد و مصیبت فرزندش را به وی تسلیت می گوید . حضرت در بخشی از نامه ، به دو مسئله مهم اشاره می فرماید : یکی «اجتناب ناپذیری سختی ها» است و دیگری «برگشت ناپذیری سختی ها» و بدین سان ، او را آرام می سازند: و بدان که بی تابی کردن ، نه مرده را برمی گرداند و نه تقدیر را دفع می کند . پس به نیکی ، عزادار باش و وعده الهی را قطعی بدان و

1.تحف العقول ، ص ۲۰۱ ؛ التمحیص، ص۶۴ ؛ بحار الأنوار، ج ۷۱، ص۹۵

نسبت به آنچه بر تو و بر همه مردمْ حتمی است و به تقدیر الهی نازل شده ، تأسّف نخور . ۱ بیماری ، یکی از سختی های زندگی است که پاداش فراوان برای آن ، قرار داده شده است ؛ اما مشروط به قبول و پذیرش آن است . یعنی هنگامی فرد بیمار، پاداش می گیرد که بیماری را بپذیرد ، نه این که با آن درافتاده ، لب به شکایت بگشاید . امام صادق علیه السلام می فرماید : هر کس شبی بیمار شود و آن را بپذیرد و شکر آن را به درگاه خدا به جای آورد ، همانند شصت سال ، عبادت کردن است . ۲ از حضرت پرسیدند : «پذیرفتن بیماری یعنی چه؟» . حضرت در پاسخ می فرماید : بر آن صبر می کند و کسی را از آن بیماری ، خبر نمی کند و چون صبح شود ، خداوند را به خاطر آن ، ستایش می کند . ۳ پس باید سختی را پذیرفت و در کنار آن قرار گرفت ، نه در برابر آن . این ، یک اصل است . امام علی علیه السلام می فرماید : هر گاه محنتی به تو رسید ، در کنار آن بنشین ، که ایستادن در برابر آن ، موجب افزایش [رنج] آن می گردد . ۴ البته

منظور از پذیرش سختی ، تسلیم شدن منفعلانه و زمین گیر شدن نیست ؛ منظور ، پذیرش فعّال و پویاست . در این نوع پذیرش ، فرد ، زمین گیر و ناتوان نمی شود؛ بلکه بهترین مقابله را برای موقعیّت پیش آمده ، طرّاحی می کند . شاید بتوان گفت بهترین بیان را در این باره، امام

1.تحف العقول، ص۵۹ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۷ ، ص۱۶۴ ، ح۱۸۲ .
2.الکافی ، ج۳ ، ص۱۱۶ ، ح۶ و ر . ک : ص۱۱۵ ، ح۵ ؛ مکارم الأخلاق ، ص۳۵۸ .
3.همان جا .
4.غررالحکم، ح۱۷۷۹.

علی علیه السلام دارند . حضرت در این باره می فرماید: از بی تابی کردن بپرهیز که امید را قطع می کند و کار کردن را تضعیف می نماید و اندوه را به ارمغان می آورد . و بدان که راه خروج [از تنیدگی] در دو چیز است : آنچه چاره دارد ، چاره کردن ، و آنچه چاره ندارد ، صبر کردن . ۱ در بخش نخست حدیث ، به پیامدهای منفی بی تابی کردن و درافتادن با مشکل ، اشاره شده که عبارت اند : ناامیدی ، ناتوانی و غمگینی یا افسردگی . در بخش دوم حدیث نیز الگوی یک مقابله فعّال و پویا ارائه شده که عبارت است از: چاره اندیشی یا بردباری . امام علی علیه السلام در کلام دیگری که از ایشان نقل شده ، چنین می فرماید: هر گاه حادثه ناخوشایندی به تو رسید ، بیندیش ؛ اگر چاره ای دارد ، ناتوان نباش و اگر چاره ای ندارد ، بی تابی نکن . ۲

1.دعائم الإسلام، ج ۱، ص۲۲۳ ؛ الجعفریّات، ص۲۳۴ ؛ بحار الأنوار ، ج۸۲ ، ص۱۴۴ ، ح۲۹ .
2.شرح نهج البلاغة، ج ۲۰، ص ۳۱۰ .

۴ . سختی ها پایان پذیرند

یکی از تصوراتی که ممکن است برخی افراد ، در موقعیّت ناخوشایند داشته باشند ، «پایدارپنداری سختی ها» است . این پدیده روانی ، ابتدا سختی را برای زمانی هم که وجود ندارد ، تثبیت می کند و سپس ، همه فشار آن در طول زمان را ، در زمان حال ، بر فردْ وارد می سازد . این حالت ، دو کارکرد منفی روانی دارد : یکی «تعمیم بخشیدن ناخوشایندی به آینده» و دیگری «جمع کردن اندوه در زمان حال» . در حالت اوّل، برخلاف واقع ، ذهن سختی را به زمانی که فرا نرسیده و یا سختی در آن زمان ، وجود نخواهد داشت ، گسترش می دهد که به گسترش تنیدگی و فشار روانی ، منتهی می شود . سپس همین تنیدگیِ گسترش یافته ،بر زمان حال نیز وارد می شود ، به گونه ای که گویا مصیبتی به بزرگی همه عمر، هم اکنون بر فرد ، وارد شده است . این در حالی است که «پایان پذیری» ، یکی از اصول مسلّم و قطعی سختی هاست . ممکن است هم اکنون ، به یک سختی مبتلا باشید ، اما تجربه زندگی نشان می دهد سختی های فراوانی آمده و رفته اند و هیچ یک ، باقی نمانده اند. مطمئن باشید که این یکی نیز باقی نخواهد ماند . درست است که سختی ها برگشت ناپذیرند ، اما در عین حال پایان پذیرند . برگشت ناپذیری را نباید به پایان ناپذیری تفسیر کرد . امام علی علیه السلام می فرماید: همانا برای سختی ها اهدافی است و برای آن اهداف ، پایانی است . پس بر آنها بردبار باشید تا به پایان برسند ؛ چرا که حرکت در برابر آنها پیش از پایان یافتنشان ، افزاینده آنهاست . ۱ روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله رو به روی دیواری نشسته بودند که سوراخی در آن بود . به سوراخ دیوار اشاره کرد و خطاب به یاران خود فرمود: اگر سختی بیاید و داخل این سوراخ شود ، حتما ، راحتی هم می آید تا این که وارد می شود و آن را بیرون می کند . ۲ بر پایه همین اصل است که امام علی علیه السلام می فرماید : برای هر تنگنایی ، راه خروجی است . ۳

1.غرر الحکم ، ح۱۷۷۷ ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص۱۵۷ .
2.الدر المنثور ، ج۶ ، ص۳۶۴ ؛ کنز العمّال، ج۲، ص۱۴ .
3.غرر الحکم ، ح۱۱۰۹۳ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۴۰۱ .

انتظار گشایش

با توجّه به آنچه بیان شد ، مسئله «انتظار فرج» ، معنا می یابد . اگر سختی ها پایان پذیرند ، پس باید منتظر گشایش بود . انتظار گشایش ، نقش بسیار مهمّی در کاهش تنیدگی (فشار روانی) دارد .انتظار فرج ، به جهت دمیدن روح امیدواری ، خود ، فرج و گشایش به شمار می رود . امام سجّاد می فرماید: انتظار گشایش ، از بزرگ ترینْ گشایش هاست . ۱ شاید بتوان ناامیدی را بزرگ ترین تنیدگی و سخت ترینِ تنگنا دانست . از این رو ، رسیدن به مرحله انتظار گشایش که نشانه روح امیدواری است ، خود ، بزرگ ترین گشایش به شمار خواهد رفت و به همین جهت، امام علی علیه السلام می فرماید: انتظار گشایش ، یکی از انواع آسایش است . ۲ به همین جهت ، معصومان علیهم السلام با «توجّه دهی» به همین اصل ، افراد گرفتار را آرام می ساختند . محمّد بن عجلان می گوید : نزد امام صادق علیه السلام بودم که کسی از نیازمندی خود به حضرت شکایت کرد . حضرت در پاسخ وی فرمود : بردبار باش که به زودی ، خداوند ، فرج تو را خواهد رساند . ۳

1.الاحتجاج، ج۲، ص۳۱۷ ؛ کمال الدین، ج ۱، ص۳۱۹ ؛ بحار الأنوار ، ج۵۲ ، ص۱۲۲ ، ح۴ .

2.غرر الحکم ، ح۷۵۶۵ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص ۲۰۰ .

3.الکافی ، ج۲ ، ص ۲۵۰ ، ح۶ ؛ المؤمن ، ص۲۶ ، ح۴۳ ؛ مشکاة الأنوار ، ص ۲۷۱

فصل سوم : کنترل تفسیری

اشاره

هر موقعیّت ناخوشایندی، توسّط انسان ، ارزیابی می گردد. این ارزیابی ها تأثیر مستقیمی بر فشار روانیِ حاصل از موقعیّت دارد. اگر موقعیّت ناخوشایند را مثبتْ ارزیابی کنیم و یا دارای بار مثبت بدانیم، قابل تحمّل خواهد بود و اگر منفی ارزیابی کنیم، از کنترل ما خارج و غیر قابل تحمّل می گردد. در حقیقت ، ما آن گونه که حوادث را تفسیر می کنیم، به آنها واکنش نشان می دهیم. به بیان دیگر، حوادث ، تعیین کننده نیستند؛ تفسیر ما از موقعیّت ناخوشایند است که در کاهش یا افزایش تنیدگی و فشار روانی ، تعیین کننده است. بنابراین، ما به وسیله تفسیرهایمان می توانیم موقعیّت های ناخوشایند را کنترل و مدیریت کنیم. کنترل موقعیّت ها در دست کسی است که کنترل تفسیرها و ارزیابی های خود را در دست داشته باشد. به همین جهت ، در متون دینی ، تأکید زیادی بر تفسیر و ارزیابی صحیح از موقعیّت ها شده است. نکته مهم در دیدگاه دین، هماهنگی تفسیرها با واقعیّت هاست. دین، تفسیر خیالی و غیر واقعی را نمی پسندد؛ هر چند در ظاهر، کاهنده فشارهای روانی باشد. واقعیّتگرایی در این بعد نیز در آموزه های دین مشاهده می شود. متون دینی ، با بیان واقعیّت ها، سعی دارند ارزیابی ها و تفسیرهای ما را واقعی سازند تا تأثیری پایدار داشته باشند. در این زمینه به چند نمونه اشاره می کنیم :

مرگ ، نیستی یا پل بهشت؟

در روز عاشورا ، امام حسین علیه السلام و یاران نزدیک ایشان از سخت شدن کار و شدّت یافتن نبرد، نه تنها هیچ هراسی به دل راه نمی دادند ، بلکه چهره شان گشاده تر و بانشاط تر می شد؛ اما گروه دیگری نیز در سپاه ایشان بودند که با شدّت یافتن جنگ و نزدیک شدن زمان کشته شدن، هراسان تر می شدند و به یکدیگر می گفتند: «ببینید این مرد (امام حسین علیه السلام) باکی از مرگ ندارد». این جمله ، نشان می دهد که آنچه آنان را تحت فشار قرار داده بود، مرگ و کشته شدن بود و آنچه مرگ را برای آنان به یک عامل فشار روانی تبدیل کرده بود، تفسیر نادرست از آن بود؛ اما امام حسین علیه السلام با ارائه تفسیر واقعی از مرگ، آنان را نیز مقاوم و بردبار ساخت و از فشارهای روانی ، آزاد کرد. آن حضرت به آنان فرمود: بردبار باشید ـ ای بزرگ زادگان ـ ، که مرگ ، چیزی نیست جز پلی که شما را از ناراحتی و سختی ، به باغ های پهناور و نعمت های همیشگی منتقل می سازد. پس کدام یک از شما دوست ندارد که از زندان ، به قصر منتقل شود؟! در حالی که مرگ برای دشمنان شما چیزی نیست مگر همانند کسی که از قصر ، به زندان و شکنجه ، منتقل می شود . ۱ از لابه لای این کلام نیز ، هم ناخرسندی آنان به دست می آید و هم نابردباری آنان که ریشه در تفسیر نادرست از مرگ دارد. امام حسین علیه السلام با درک این مطلب، نگرش آنان به مرگ و ارزیابی آنان از کشته شدن را تصحیح کردند و بدین وسیله ، آنان نیز دلیرانه جنگیدند و به شهادت رسیدند.

1.بحار الأنوار، ج۴۴، ص۲۹۷ ؛ معانی الأخبار، ص۲۸۸.

مصیبت، زشت یا زیبا؟

حضرت زینب علیهاالسلام نه تسلیم دشمن شد و نه تسلیم بلاها؛ بلکه دشمن و بلاها را به تسلیم و خضوع در برابر خویش واداشت. یکی از رازهای این ایستادگی و بالندگی، ارزیابی درست و صحیح از موقعیّت بود. وقتی یزید به حضرت زینب علیهاالسلامگفت : «کاری را که خدا با برادرت کرد ، چگونه دیدی؟» ، حضرت در پاسخ وی فرمود : چیزی جز زیبایی ندیدم . ۱ بدون شک ، در واقع امر ، هیچ حادثه ای برای اهل ایمان ، تلخ و نازیبا نیست؛ اما این، برای کاهش تنیدگی و افزایش بردباری ، کافی نیست. آنچه باید به این واقعیّتْ اضافه شود تا شما را زینب وار ، مقاوم سازد، «توجّه» به این واقعیّت ، و «باور» به آن است. برای شمایی که اهل ایمانید، هیچ حادثه به ظاهر تلخی ، نازیبا نیست ؛ همان گونه که برای اهل کفر ، هیچ موقعیّت به ظاهر شیرینی ، زیبا و مفید نیست. آنچه شما نیاز دارید این است که به این واقعیّت ، باور پیدا کنید. آن گاه خواهید دید که چگونه مقاوم و بردبار می شوید.

1.بحار الأنوار ، ج۴۵ ، ص۱۱۵ .

ما امانتداریم یا مالک؟!

انسان به آنچه دارد، هم احساس تعلّق پیدا می کند و هم نسبت به آنها دلبسته می شود . آنچه مصیبت فقدان (مال و عزیزان) را ناخوشایند می سازد ، احساس تعلّق انسان ، نسبت به موضوع فقدان است . بی تابی کردن و شکایت نمودنِ هنگام فقدان ، به این دلیل است که تصوّر می شود قدرتِ قاهری ، چیزهایی را که ما «مالک» آن بوده ایم ، تصاحب کرده و یا نابود کرده است . بسیاری از کسانی که در مصیبت های فقدان ، بی تاب می شوند و از خدا شکایت می کنند ، چنین می پندارند که خداوند ، به زور ، آنچه را مال آنان و حق مسلّم آنان بوده ، از دستشان خارج کرده است ؛ کاری که نباید انجام می داده است . اما آیا واقعیّت همین است که ما تصوّر کرده ایم؟ آیا آنچه از آنِ ما بوده ، از ما گرفته اند و یا آنچه را به عنوان امانتْ نزد ما بوده است ، پس گرفته اند؟ همه سخن ، این جاست : «مال» بوده یا «امانت»؟ «گرفته اند» یا «پس گرفته اند»؟ واقعیّت ، این است که آنچه در زمین و آسمان است ، همه از آنِ خداوند متعال است و آنچه در دست ماست ، امانتی از جانب خداوند متعال است . به قول شاعر: · در حقیقت ، مالک اصلی خداست این امانت ، بهر روزی نزد ماست · امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: اموال ، از آنِ خداست و آنها را نزد آفریدگان خویش ، امانت نهاده است . ۱ جمله «این ، مالِ من است» ، شایع ترین کلامی است که ما درباره آنچه در اختیار داریم ، به کار می بریم و این ، ناشی از همان تصوّری است که نسبت به اموال دنیا داریم . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این پدیده می فرماید: آدمی می گوید : ملک من ملک من ، و مال من مال من . ای بینوا! کجا بودی زمانی که ملک بود و تو نبودی؟ آیا مالِ تو جز همان مقداری است که می خوری و از بین می بری یا می پوشی و کهنه می کنی یا صدقه می دهی و [برای آخرتت] باقی می گذاری؟ که به خاطر آن ، یا مشمول رحمت می شوی و یا کیفر می بینی؟ پس بیندیش که مال دیگری را بیشتر از مال خودت دوست نداشته باشی! ۲ بنا بر این ، آنچه مصرف نشده ، اگر از دست برود ، مال ما نیست . در

1.أعلام الدین ، ص۲۶۹ ؛ بحار الأنوار ، ج۳ ۱۰ ، ص۱۶ ، ح۷۴ ؛ ر. ک: تفسیر العیاشی ، ج۲ ، ص۱۳ ، ح۲۳.

2.مصباح الشریعة، ص۸۲ ؛ بحار الأنوار ، ج ۷۱ ، ص۳۵۶ ، ح۱۷

حقیقت آنچه مال ما است ، گرفتنی نیست و آنچه گرفته می شود ، مال ما

نیست. اگر بدانیم مالک نیستیم ، بلکه امانتداریم و در اصل ، گیرنده مال ، صاحب آن است نه سارق و غاصب ، در این صورت ، نسبت به از دست رفتن مال ، متأثّر و اندوهگین نمی شویم . کسی لباس گران قیمت امام جواد علیه السلام را برای ایشان می بُرد . در میان راه، لباس را دزدیدند . فرد ، نامه ای به حضرت نوشت و جریان را بازگو کرد . امام جواد علیه السلام در پاسخ وی ، به خط مبارک خودشان نوشتند : همانا جان ها و اموال ما از هدیه های گوارای الهی و امانت های به ودیعه گذاشته اوست . ما را از آن، در موقعیّت سرور و غبطه آوری بهره مند می گرداند و آنچه را می گیرد ، با اجر و پاداش می گیرد . ۱ پس از بیان این واقعیّت ، حضرت به واکنش ما نسبت به فقدان مال پرداخته ، می فرماید: پس کسی که بی تابی اش بر بردباری اش چیره شود ، اجر او ساقط می گردد و ما از این ، به خدا پناه می بریم . ۲ نکته مهم دیگری که در کلام حضرت می توان یافت، این است که امانتدار بودن انسان ، فقط نسبت به مال مصطلح نیست ، هر آنچه مربوط به انسان است ، در این دایره قرار می گیرد ، چه مال باشد ، چه جان باشد ، و چه فرزند و عیال باشد . کسانی که فرزندی را هم از دست می دهند ، در حقیقت ، امانت خدا را پس داده اند. کسی از اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرزند خود را از دست داد و بسیار بی تاب شد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نامه تسلیتی برای وی فرستادند که در بخشی از آن آمده است:

1.تحف العقول ، ص۴۵۶ ؛ بحار الأنوار، ج ۵۰، ص۱۰۳ .

2.همان جا .

پس به من ، خبر بی تابی تو در موضوع فرزندت که خداوند [به مرگ او]حکم کرده ، رسیده است . همانا فرزند تو از هدیه های گوارای خدا و از عاریه های به ودیعه گذاشته او نزد تو بود . خداوند ، تا مدّتی تو را از آن ، بهره مند ساخت و در وقتی که مشخص شده بود ، او را ستاند . پس ما از خداییم و به سوی خدا بازمی گردیم . ۱ در حقیقت ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با اشاره به امانت بودن فرزند ، وی را آرام ساخت و تسکین بخشید . نکته مهم دیگری که در این حدیث وجود دارد ، به کاربردن جمله «إنّا للّه و إنّا إلیه راجعون» ، هنگام ورود مصیبت است . پایه شناختی این جمله ، همان «از خدا بودن» انسان است و این که او مالک هیچ چیز حتّی خودش نیست . وقتی اشعث بن قیس ، برادر خود را از دست داد ، امام علی علیه السلام این مصیبت را به وی تسلیت گفت . اشعث در جواب ، جمله «إنّا للّه و إنّا إلیه راجعون» را بر زبان جاری ساخت . در این هنگام ، حضرت به وی فرمود : «آیا می دانی تأویل این کلام چیست؟» . اشعث

گفت : «نه ، تو اوج و منتهای دانشی» . حضرت فرمود : این که می گویی : ما از خداییم ، اقرار به مالکیت و پادشاهی خداوند است و این که می گویی : ما به سوی او باز می گردیم ، اقرار تو به فانی شدنت است . ۲ کسی که اقرار به مالکیت خدا و نابودی غیر او داشته باشد ، نسبت به فقدان ، مقاوم و بردبار خواهد بود ؛ چون نه خود را مالک می دانسته و نه وجودش را دائمی و پایدار می شمرده است . بنابراین امانت بودن مال ، انسان را در برابر ناملایمات ، مصونیت می بخشد .

1.تحف العقول، ص۵۹ ؛ بحار الأنوار، ج۷۷، ص۱۶۴ .

2.الکافی، ج۳، ص ۲۶۱ ؛ تحف العقول، ص۲۰۹ ؛ بحار الأنوار ، ج۴۲ ، ص۱۵۹ ؛ ر . ک : میزان الحکمة ، ج ۷ ، ص۳۱۸۴ «معنی الإسترجاع» .

فصل چهارم : کنترل اِسنادی

اشاره

اِسناد (نسبت دادن) یعنی تعیین این که منشأ امور ، چه کسی است و چه کسی هدایت و برنامه ریزی کارها را در دست دارد. برای انسان ، خیلی مهم است که بداند آنچه می بیند، از چه منبعی صادر شده و به چه کسی منسوب است. این که چه کسی مورد اِسناد است، نقش زیادی در کاهش یا افزایش فشارهای روانی دارد. برای انسان ، مهم تر از اصل حادثه ، این است که بداند چه کسی این کار را انجام داده است. اگر کار واحدی از دو نفر ـ که از جهت ارزش، برای انسان متفاوت اند ـ ، سر بزند، واکنش ها یکسان نخواهد بود. اگر منشأ فعل، کسی باشد که انسان به او اعتماد و اطمینان دارد، در برابر اقدامات او واکنش مثبت نشان خواهد داد. این ، نشانگر نقش اِسناد در حوادث است .

بر همین اساس ، یکی از چیزهایی که بر تلخی حوادث می افزاید ، تصادفی پنداشتن و خارج از برنامه دانستن آنهاست . معمولاً هنگامی که حادثه ناخوشایندی رخ می دهد ، آن را تصادفی و خارج از قاعده می دانیم و معتقدیم نباید چنین اتفاقی می افتاد ؛ اما اگر بدانیم سختی ها و حادثه ها بخشی از زندگی اند و همه اینها تحت یک برنامه منظّم و دقیقْ قرار دارند ، آن گاه ، واکنش ما متفاوت خواهد بود . امام علی علیه السلام نامه ای به ابن عباس می نویسد و در آن ، جمله ای بیان می کند که ابن عباس می گوید : «بعد از سخن پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از هیچ سخنی به این اندازه ، بهره مند نشدم!». جمله حضرت ، در توصیف همین حالت یاد شده انسان است . ایشان می فرماید: اما بعد ، پس همانا آدمی گاهی به دست آوردن چیزی ، او را خرسند می سازد که بنا نبوده به او برسد ، و نداشتن چیزی ، او را ناراحت می کند که بنا نبوده به او برسد . ۱ وقتی بدانیم سختی های زندگی ، بر اساس مقدّرات خداوندی رخ داده که رحیم ، علیم و حکیم است ، بدون شک ، این باور ، تنیدگی و رنج مصیبت را کاهش می دهد و موقعیّت ناخوشایند را تحمّل پذیر می سازد . وقتی مسلمانان صدر اسلام ، دچار بحران می شدند ، منافقان ، خوش حال می شدند و به آنان طعنه می زدند . خداوند متعال برای تسکین آنان ، آنها را به مسئله تقدیر الهی توجّه می دهد و خطاب به رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَنَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ . ۲ بگو هیچ حادثه ای برای ما رخ نمی دهد ، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است ؛ او مولای ماست ، و مؤمنان باید بر خدا توکّل کنند» . در آیه دیگری خداوند متعال ، به مقدّر بودن حوادث اشاره می کند و فایده آن را این می داند که انسان ، نه از ناخوشی ها غمگین می شود و نه از خوشی ها سرمست: «مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى الْأَرْضِ وَ لَا فِى أَنفُسِكُمْ إِلَا فِى كِتَـبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ إِنَّ ذَ لِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِّكَيْلَا تَأْسَوْاْ عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُواْ بِمَآ ءَاتَكُمْ . ۳ هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفسْهای شما [به شما]نرسد، مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم، در کتابی است. این [کار]بر

1.نهج البلاغة ، نامه ۲۲ ؛ ر . ک : الکافی ، ج۸ ، ص ۲۴۰ ح۳۲۷ .
2.سوره توبه ، آیه ۵۱ .
3.سوره حدید ، آیه ۲۲ ـ ۲۳ .

خدا آسان است * تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید، و خدا هیچ خودپسند فخرفروشی را دوست ندارد» . باور به این حقیقت ، نقش مهمّی در کاهش تنیدگی ها و آسودگی زندگی ها دارد . یکی از سخت ترین مصیبت های عالم ، مصیبت کربلا و کاروان اسیران است . وقتی کاروان اُسرای کربلا به شام و دربار یزید رسید ، یزید ، به امام سجاد علیه السلام رو کرد و با خواندن آیه ای ۱ خواست بگوید این حادثه ، کیفر اعمال خودتان بود ! امام سجاد علیه السلام با خواندن آیه بالا در پاسخ وی فرمود: هرگز ، این آیه درباره ما نازل نشده است ، این آیه درباره ما نازل شده که : هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفسْهای شما [به شما]نرسد، مگر آنکه ... . سپس حضرت با استناد به این آیه فرمود : پس ما آنانی هستیم که بر آنچه از دست داده ایم ، افسوس نمی خوریم و به خاطر آنچه به دست می آوریم ، سرمست نمی شویم . ۲ همین منطق را در کلام فاطمه صغرا در کوفه می بینیم. وی حدود بیست سال سن دارد و با آن همه سختی، مصیبت و داغی که دیده است، در دربار فرد جلّاد و خون آشامی همچون عبیداللّه بن زیاد ، مثل شیر می خروشد و علیه کوفیان و حاکم کوفه سخنرانی می کند. راز این ایستادگی، مقاومت و دلیری چیست؟ او خود در سخنانش پرده از این راز برمی دارد و می گوید: بدون تردید ، نباید دل هایتان شما را به خاطر خون هایی که از ما ریختید و اموالی که از ما به غارت بردید ، به خوش حالی و شادمانی

1.«وَ مَآ أَصَـبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ» (سوره شورا ، آیه ۳۰) .
2.تفسیر القمی ، ج۲ ، ص۲۷۷ ؛ بحار الأنوار ، ج۴۵، ص۱۶۸ .

فراخواند ؛ زیرا آن مصیبت های سخت و گرفتاری های بزرگی که ما دیدیم ، پیش از آن که رخ دهد ، در کتابی (لوح محفوظ) ثبت بوده است و این ، بر خداوندْ آسان است ؛ تا این که به خاطر آنچه از دست داده اید ، تأسف مخورید و به خاطر آنچه به دست می آورید، سرمست نشوید، و خداوند، هیچ متکبّر فخر فروشی را دوست ندارد. ۱ این ، اعجازِ باور به تقدیر الهی است . باور به تقدیر الهی ، انسان را از تأثیر نوسانات شدید زندگی ، ایمن می سازد و بدین سان ، آرامش و آسایش را به زندگی می آورد . به همین جهت ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: باور به تقدیر ، اندوه و حزن را [از بین] می بَرَد . ۲ امام علی علیه السلام در تفسیر آیه شریفه «وَ كَانَ تَحْتَهُ كَنزٌ لَّهُمَا» ۳ می فرماید: آن گنج ، لوحی از طلا بود که روی آن نوشته شده بود : به نام خداوند [بخشنده مهربان] ! هیچ خدایی جز اللّه نیست ، محمّد ، فرستاده خداست... در شگفتم چرا کسی که باور به تقدیر

دارد، محزون است؟! ۴ اگر باور به تقدیر الهی ، وجود داشته باشد ، جایی برای حزن و اندوه ، باقی نمی ماند . به همین جهت ، امام صادق علیه السلام می فرماید: اگر هر چیزی به قضا و قدر الهی است ، پس حزن و اندوه برای چیست؟! ۵

1.الملهوف علی قتلی الطفوف، ص۱۹۵.

2.مسند الشّهاب ، ج۱، ص۱۸۷ ؛ الفردوس ، ج۱، ص۱۱۳، ح۳۸۴ ؛ کنز العمّال ، ج۱، ص۱۰۶ .

3.این آیه ، مربوط به جریان حضرت موسی و حضرت خضر است ، آن گاه که خضر ، دیواری را که در حال خراب شدن بود ، تعمیر کرد و در تبیین علّت آن ، آیه یاد شده را بیان کرد (ر . ک : سوره کهف ، آیه ۸۲) .

4.معانی الأخبار ، ص ۲۰۰، ح۱ ؛ الکافی ، ج۲، ص۵۹، ح۹ ؛ تنبیه الخواطر ، ج۲، ص۱۸۴ .

5.کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج۴، ص۳۹۳، ح۵۸۳۶ ؛ الخصال، ج۲، ص ۴۵۰.

فصل پنجم : معناشناسی

معنای سختی ها را دریابید

یکی از عوامل تنیدگی و فشار روانی ، احساس بی معنا بودن حوادث است . اگر حادثه های ناخوشایند زندگی ، بی معنا و بی حاصلْ ارزیابی شوند ، قابل تحمّل نخواهند بود . اگر انسان ، به معناداری کارها باور داشته باشد ، هر چند دشوار و سخت باشند ، اما آنها را به خاطر معنایی که دارند ، تحمّل خواهد کرد . از اساسی ترین و بنیادی ترین اعتقادات دینی این است که جهان ، بر اساس حکمت الهی می چرخد و هیچ حادثه ای بدون دلیل و مصلحت نیست . مهمْ این است که حکمت ها و مصلحت ها را بشناسیم و این یعنی «معناشناسی» . زندگی خوب و مثبت ، زندگی ای نیست که سراسر لذّت بوده ، هیچ درد و رنجی در آن نباشد ؛ بلکه زندگی خوب ، آن است که «معنا» داشته باشد . فرانکل می گوید: یکی از اصول اساسی لوگوتراپی ، این است که توجّه انسان ها را به این مسئله جلب کند که انگیزه و هدف اصلی زندگی ، گریز از درد و لذّت بردن نیست ؛ بلکه معناجویی زندگی است که به زندگی ، مفهوم واقعی می بخشد . ۱ حتی مرگ نیز اگر معنا داشته باشد ، دردآور نیست . اگر معنای مرگ «لقاء اللّه » باشد ، چه چیزی شیرین تر از آن . راز پذیرفتن شهادتِ با آغوش

1.همان ، ص۱۷۲ .

باز را باید در این جا جستجو کرد. در جریان کربلا وقتی کاروان امام حسین علیه السلام به منزل ثعلبه رسید، خواب سبکی ایشان را فراگرفت. وقتی امام علیه السلام بیدار شد، فرمود: شنیدم هاتفی می گوید: شما می شتابید و مرگ ، شما را به سوی بهشت می شتاباند. در این هنگام ، حضرت علی اکبر سؤالی کرد که بسیار تأمل برانگیز است: پدر جان! آیا ما بر حق نیستیم؟ این سؤال ، یک پرسش معناشناسی است. این جوان برومند ، به دنبال یافتن پاسخ ، برای حفظ جان خود نیست. پرسش او از معنای مرگ است. او می خواهد بداند آیا کشته شدن او معنای ارزشمندی دارد یا نه؟ در جواب او امام حسین علیه السلام فرمود: آری ای فرزندم ! به آن کسی سوگند که بازگشت بندگان ، به سوی اوست. جواب حضرت علی اکبر ، شنیدنی است : پدر جان! در این صورت ، از کشته شدن باکی نداریم . ۱

1.بحار الأنوار، ج۴۴، ص۳۶۷.

این، معنای سختی ها نیست

کسانی که در سختی ها و بلاها بی تاب می شوند ، معمولاً سختی های زندگی را ناعادلانه ، بی دلیل ، رنج بی حاصل ، مزاحم و بخصوص اهانت آمیز ، ارزیابی می کنند . در تصوّر این افراد ، مال و ثروت ، نشانه «کرامت» است و محرومیت ، نشانه «خواری» . قرآن کریم در این باره می فرماید: «فَأَمَّا الْاِءنسَـنُ إِذَا مَا ابْتَلَهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَ نَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّى أَكْرَمَنِ * وَ أَمَّآ إِذَا مَا ابْتَلَهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّى أَهَـنَنِ . ١ و امّا انسان ، هنگامی که پروردگارش او را بیازماید ، و عزیزش داشته ، و نعمت فراوان به او دهد ، می گوید : پروردگارم مرا گرامی داشته است . و امّا چون وی را بیازماید و روزی اش را بر او تنگ گرداند ، گوید : پروردگارم مرا خوار کرده است» . اما سؤال این است که آیا بلاها به معنای خوار کردن انسان و دور شدن خدا از بنده است؟ امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید : آیا می پنداری خدا به هر کس چیزی داده ، از سر تکریم او بوده و از هر کس بازداشته ، از سر خوار کردن او بوده است؟! هرگز ! ٢ امام باقر علیه السلام در بیان یکی از وقایع روز قیامت می فرماید : وقتی روز قیامتْ فرا رسد ، خداوند ـ تبارک و تعالی ـ به منادی ، فرمان دهد که ندا ده : فقیران کجایند؟ پس گروه زیادی از مردم برمی خیزند . پس خداوند می گوید : بندگان من! و آنان می گویند : لبیک ، ای پروردگار ما! خداوند می فرماید : من شما را به این دلیل که نزد من ، بی ارزش بودید ، فقیر نکردم و لکن من همانا شما را برای چنین روزی انتخاب کرده بودم . در میان مردم ، جستجو کنید و هر کس را که به شما نیکی کرده و این کار را فقط به خاطر من انجام داده است ، از جانب من ، به او پاداش بهشت دهید . ٣ این ، یعنی مقام شفاعت . ثروتمندان ، از طریق شفاعت محرومان به بهشت می روند ؛ پس فقر فقیران ، به دلیل بی توجّهی آنان به خداوند نبوده است.

1.سوره فجر ، آیه ١٥ و ١٦ .
2.تفسیر العیاشی، ج٢، ص١٣؛ بحار الأنوار، ج٧٥، ص٣٠٥ ؛ وسائل الشیعة ، ج ١١، ص ٥٠٠ .
3.الکافی ، ج٢ ، ص٢٦٣ ، ح١٥ ؛ بحار الأنوار، ج٧، ص ٢٠٠ ؛ مشکاة الأنوار، ص٩٩ .

همچنین امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: خداوند عز و جل از بنده باایمان نیازمند ، عذرخواهی می کند ، همانند عذرخواهی برادری از

برادرش ، و می گوید : به عزّت و جلالم سوگند ، در دنیا به این دلیلْ نیازمندت نکردم که تو را خوار می دانستم . این پرده را بردار و به آنچه در عوض دنیا به تو داده ام بنگر . و او چون پرده را بردارد ، بگوید : با این پاداشی که داده ای ، آنچه را که از من ، منع کرده بودی به زیان من نبوده است . ۱ چند لحظه به این سؤال فکر کنید که شریف ترین و عزیزترین بندگان خدا چه کسانی هستند؟... آن گاه ، به این بیندیشید که چه کسانی بیشترین سختی و رنج و مصیبت را در این دنیا دیده اند؟... آیا این گونه نیست که انبیا و اولیای الهی ، برتری بندگان خدا هستند؟ آیا رسول خدا صلی الله علیه و آله شریف ترین مخلوق در همه آفرینش نیست؟ و آیا هم او نیست که بیشترین آزار و اذیت ها را دیده است؟ ۲ آیا پس از رسول خدا صلی الله علیه و آله ، حضرت علی علیه السلام ، برترین مخلوق خدا نیست؟ و آیا هم او نیست که اوّل مظلوم عالم است؟ آیا او نبود که در محراب عبادت ، فرقش را شکافتند؟ آیا هم او نبود که پس از رحلت پیامبر خدا علیه السلام به خانه اش هجوم بردند و همسرش را کتک زدند و فرزندش را سقط کردند؟ آیا همسر او برترین زنان آفرینش نیست؟ مگر حضرت زهرا علیهاالسلام آن قدر اذیت نشد که پس از رحلت پدر ، بیش از ۷۵ یا ۹۵ روز نتوانست زندگی کند؟ آیا فرزندش امام حسن علیه السلام نبود که آن همه ستم از مردم دید و حتی درون خانه اش نیز امنیت نداشت و به دست همسرش مسموم شد؟ او همان کسی نبود که جنازه اش را تیر باران کردند و نگذاشتند در کنار جدّش به

1.الکافی ، ج۲ ، ص۲۶۴ ، ح۱۸؛ بحار الأنوار، ج۷۲، ص۲۵ .
2.رسول خدا صلی الله علیه و آله : «هیچ پیامبری به اندازه من آزار ندید» (بحارالأنوار ، ج ۳۹ ، ص ۵۶) .

خاک سپرده شود؟ آیا امام حسین علیه السلام نبود که در روز عاشورا آن همه مصیبت دید؟ آیا بدن علی اکبرش را پاره پاره نکردند؟ آیا حنجره طفل شیرخوارش را با تیر سه شعبه ، هدف قرار ندادند؟ آیا برادر باوفایش حضرت ابوالفضل علیه السلام را در مقابل دیدگانش با آن وضع فجیع ، به شهادت نرساندند؟ آیا برادرزادگان و اصحاب باوفایش را در مقابل دیدگانش به شهادت نرساندند؟ آیا خود او را به شهادت نرساندند؟ آیا سر از بدنش جدا نکردند؟ آیا بدنی را که روزگاری روی دوش رسول خدا صلی الله علیه و آله جای داشت، زیر سم ستوران ، لگدمال نکردند؟ آیا با آن وضع فجیع، خانواده اش را به اسیری نبردند؟ آیا کاروان اُسرا آن همه سختی و رنج نکشیدند؟... و آیا دیگر امامان معصوم علیهم السلام بیشترین دردها و مصیبت ها را ندیدند؟ اگر بلا و مصیبت ، نشانه خواری باشد،

چگونه مصیبت ها و بلاهایی را که بر سر شریف ترین بندگان خدا آمده است ، می توان توجیه کرد؟ همه اینها نشانگر آن است که مصیبت ها و گرفتاری ها در نزد خداوند متعال ، به معنای خواری و ذلّت نیست ؛ بلکه برعکس، «هرکه در این بزم ، مقرّب تر است ـ جام بلا بیشترش می دهند» و به همین جهت است که آن بزرگواران ، چنین مصیبت های سخت و تلخی را تحمّل می کردند.

معنای سختی ها

پس باید معنای سختی ها و بلاها را دریابیم . اگر به این معنا دست یافتیم ، آنها را زیانبار ارزیابی نمی کنیم ؛ بلکه به آنها عشق می ورزیم. معنای سختی چیست؟

۱ . بلا ، آزمون تکامل

مهم ترین معنای بلاها ، خاصیت «رشددهندگی» آنهاست . در حالت آسایش و راحتی ، قابلیت های نهفته انسان ، پرورش نمی یابند . شهید مطهری در این باره می گوید: زشتی ها مقدّمه وجود زیبایی ها و آفریننده و پدیدآورنده آنها هستند . در شکم گرفتاری ها و مصیبت ها، نیک بختی ها و سعادت ها نهفته است . ۱ انسان ، موجودی است با قابلیت ها و استعدادهای فراوان که برای سعادت و بهْ روزی باید پرورش یابند و از قوّه ، به فعل تبدیل شوند و در این میان ، آنچه زمینه این مهم را فراهم می سازد ، «سختی»ها و «مصیبت»هاست و کارگاهی که چنین فعل و انفعالی در آن صورت می گیرد ، «دنیا» است . شهید مطهّری در این باره می فرماید: این خصوصیت ، مربوط به موجودات زنده ، بالأخص انسان است که سختی ها و گرفتاری ها مقدّمه کمال ها و پیشرفت هاست . ضربه ها، جمادات را نابود می سازد و از قدرت آنان می کاهد ؛ ولی موجودات زنده را تحریک می کند و نیرومند می سازد . «بس زیادت ها که اندر نقص هاست» . مصیبت ها و شدائد ، برای تکامل بشر ضرورت دارند . اگر محنت ها و رنج ها نباشند ، بشر تباه می گردد ... آدمی باید مشقّت ها تحمّل کند و سختی ها بکشد ، تا هستی لایق خود را بیابد . تضاد و کشمکش ، شلّاق تکامل است . موجودات زنده ، با این شلّاق ، راه خود را به سوی کمال می پیمایند . ۲ اوامر و نواهی خداوند ، در همین فضا ، قابل تحلیل اند . «اوامر (دستورها)» آن چیزهایی هستند که به مصلحت انسان اند و «نواهی (نهی ها)» اموری هستند که به زیان بشرند ؛ اما معمولاً دستورها مربوط به

1.مجموعه آثار شهید مطهری ، ج ۱ ، ص۱۷۴ .
2.مجموعه آثار شهید مطهری، ج ۱، ص۱۷۶.

چیزهایی هستند که مطابق میل انسان نیستند و نهی شده ها ، مربوط به اموری هستند که مطابق میل انسان اند. انجام دادن چیزی که ناخوشایند است (در اوامر) و ترک آنچه خوشایند است (در نواهی) ، سخت و مشقت زاست و به همین جهت ، «تکلیف» نامیده می شوند ؛ اما نباید فراموش کرد که اگر چه به ظاهرْ سخت است ، ولی برنامه تکامل و پیشرفت انسان است . شهید مطهری در این باره می گوید: خدا برای تربیت و پرورش جان انسان ها دو برنامه تشریعی و تکوینی دارد و در هر برنامه ، شدائد و سختی ها را گنجانیده است . در برنامه تشریعی ، عبادات را فرض کرده و

در برنامه تکوینی ، مصائب را در سر راه بشر ، قرار داده است . روزه ، حج ، جهاد ، انفاق ، و نماز ، شدائدی است که با تکلیف ، ایجاد گردیده اند و صبر و استقامت در انجام دادن آنها موجب تکمیل نفوس و پرورش استعدادهای عالی انسانی است . گرسنگی ، ترس ، تلفات مالی و جانی ، شدائدی است که در تکوین ، پدیدآورده شده اند و به طور قهری ، انسان را در بر می گیرند . ۱ از آنچه گفتیم روشن می شود که بلاها و سختی ها از هر نوع آن ، نه تنها بی معنا و بی فایده نیستند ، بلکه ضرورت حیات انسانی اند ؛ پس نباید از آنها دلگیر شد ، بلکه باید آنها را گرامی داشت . مولوی می گوید: ۰ گرچه دُردانه به هاون کوفتند نور چشم و دل شد و رفع گزند ۰ ۰ گندمی را زیر خاک انداختند پس ز خاکش خوشه ها برساختند ۰ ۰ بار دیگر کوفتندش ز آسیا قیمتش افزون و نان شد جانْ فزا ۰

1.مجموعه آثار شهید مطهری ، ج ۱ ، ص۱۷۸ .

---

۰ باز ، نان را زیر دندان کوفتند گشت عقل و جان و فهم سودمند ۰ ۰ باز ، آن جان ، چون که محو عشق گشت «یُعجِبُ الزُرّاع» ۱ آمد بعد کِشت. ۲۰ سعدی نیز در جمله اشعار خود می گوید: ۰ کوتاهْ دیدگان ، همه راحت طلب کنند عارف ، بلا ، که راحت او در بلای اوست ۰ ۰ بگذار هر چه داری و بگذر که هیچ نیست این پنج روز عمر که مرگ از قفای اوست ۰ ۰ هر آدمی که کُشته شمشیر عشق شد گو غم مخور که مُلک ابد ، خون بهای اوست ۰ ۰ از دست دوست ، هر چه ستانی شِکر بود سعدی! رضای خود مطلب ، چون رضای اوست . ۳۰ نکته مهم ، این است که ماهیّت سختی ها و بلاها شناخته شوند . اگر چنین اتّفاقی رخ دهد ، سختی ها نیز شیرین می شوند . مولوی در این باره می گوید: ۰ چون صفا بیند ، بلا شیرین شود خوش شود دارو ، چو صحّت بین شود . ۴۰

1.مایه شگفتی کِشتگران .
2.مثنوی معنوی .
3.کلیات سعدی ، غزلیات .
4.مثنوی .

۲ . بلا و تطهیر گناهان

معنای دوم بلایا و شدائد ، پاک کردن گناهان و لغزش های انسان است . ممکن است انسان ، دچار لغزش هایی شده باشد که پیامدهای تلخی به دنبال آورد . ماندن آنها برای آخرت ، خیلی سخت است . اگر بتوان آنها را در این دنیا تسویه کرد ، موقعیّت ممتازی است . این کار ، به وسیله بلاها و شدائد صورت می گیرد . بلاها غیر از کارکرد تکاملی شان، کارکرد دیگری نیز در زمینه پاک کردن نامه اعمال از رفتار ناصالح دارند . کسی که بلا می بیند ، بخشی از گناهان او آمرزیده می شود . امام باقر علیه السلام می فرماید: وقتی این آیه نازل شد که «هر کس عمل بدی انجام دهد ، کیفر آن را می بیند» بعضی از اصحاب پیامبر خدا صلی الله علیه و آله گفتند : آیه ای از این سخت تر نیست! پس پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به آنان فرمود : آیا در اموال و جان ها و خانواده تان دچار مصیبت نمی شوید؟ گفتند : بله . حضرت فرمود : این از آن چیزهایی است که خداوند به وسیله آن ، برای شما حسنه می نویسد و به وسیله آن ، بدی ها را محو می کند . ۱ سختی بلا ، سختی پاکیزه شدن است و پاکیزگی ، ارزش سختی های آن را دارد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: هیچ درد و رنج و اندوه و حزن و غمی به مسلمان نمی رسد ، حتّی تیغی که به پای او می رود ، مگر این که خداوند متعال ، گناهان وی را به خاطر آن می آمرزد . ۲ بلا ، همانند کوره ای است که ناخالصی های انسان را از بین می برد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در تشبیه معناداری می فرماید : مَثَل بنده ، هنگامی که دچار بیماری شدید یا تب می شود ، مَثَل آهنی است که داخل آتش می شود و در نتیجه ، ناخالصی آن زدوده می شود و خالص آن ، باقی می ماند . ۳

1.تفسیر العیاشی ، ج ۱ ، ص۲۷۷ ، ح۲۷۸ .

2.صحیح البخاری ، ج ۵ ، ص ۲۱۳۷ ح۵۳۱۸ ؛ مسند ابن حنبل، ج۲، ص۳۰۳ ؛ ر. ک: تحف العقول، ص۳۸ ؛ مستدرک الوسائل، ج۲، ص۵۷ ؛ بحار الأنوار، ج۷۷، ص۱۴۴ .

3.المستدرک علی الصحیحین ، ج۳ ، ص۴۸۸ ، ح۵۸۲۴ ؛ کنز العمّال ، ج۳، ص۳۲۳

بالا رفتن عیار انسانیت توسّط بلاها صورت می گیرد . به وسیله بلاها و گرفتاری ها گناهان (که ناخالصی های عیار انسانیت اند)، پاک می شوند و گاه ، چه امور ناچیزی ، گناهان آدمی را می شویند! روزی امام صادق علیه

السلام به یونس بن یعقوب فرمود :«ملعون است ، ملعون است ، هر بدنی که در هر چهل روز ، یک روزْ آسیب نبیند» . وقتی حضرت دیدند این جمله برای یونس ، سنگین آمد ، به او فرمود : ای یونس! از جمله بلایا خدشه خوردن ، لطمه دیدن ، لغزیدن، ناراحتی ، فقر ، پاره شدن بند کفش و چیزهایی از این دست است . ای یونس! مؤمن نزد خداوند ، گرامی تر از آن است که چهل روز بر او بگذرد و او را از گناهانش پاک نکند ؛ هر چند به اندوهی باشد که دلیل آن را نمی داند . گاهی کسی از شما درهم هایی را پیش روی خود می گذارد ، اما ناگاه می بیند که کم شده است و به خاطر آن ، اندوهگین می شود ؛ ولی دوباره می بیند آنها درست هستند و این [ترس] ، مایه پاک شدن بعضی گناهان او می گردد . ۱ جالب این جاست که بلاها و گرفتاری ها نشانه گرامی بودن انسان نزد خداوند است . این گونه نیست که فرد مصیبت دیده ، مطرود خداوند باشد و انسان صاحب نعمت ، محبوب خداوند . یکی از پیامبران ، به خداوند شکایت کرده ، می گوید : گاهی بنده ای از بندگانت به تو ایمان می آورد و اهل طاعت می شود ؛ ولی تو دنیا را از او برمی گردانی و بلا را به او وارد می سازی . و گاهی بنده ای از بندگانت به تو کفر می ورزد و اهل معصیت می شود؛ ولی تو بلا را از وی برمی گردانی و دنیا را نصیب او می کنی! پیامبر خدا می فرماید که خداوند در ضمن پاسخ به او فرمود : و اما بنده مؤمن من ، گناهانی داشت ؛ پس دنیا را از او برگرداندم و بلا را بر او عرضه کردم ، تا نزد من آید و او را با نیکی ها پاداش دهم .

1.کنز الفوائد ، ج ۱ ، ص۱۴۹ ؛ التمحیص، ص ۳۱ ؛ بحار الأنوار، ج ۸۱ ، ص ۱۹۱ .

و اما بنده کافرم حسناتی داشت ؛ پس بلا را از او گرداندم و دنیا را به او عرضه کردم ، تا نزد من آید و او را به خاطر کارهای ناپسندش کیفر دهم .
۱ در زمان پیامبر خدا صلی الله علیه و آله شخصی فوت کرد . کسی گفت : گوارایش باد ، مُرد و هیچ بیمار نشد! در این هنگام ، پیامبرخدا صلی الله علیه و آله فرمود : وای بر تو! تو چه می دانی اگر خداوند ، او را به بیماری مبتلا کرده بود ، به وسیله آن ، گناهانش را کیفر می داد . ۲ همه سخن را امام صادق علیه السلام در این جمله کوتاه ، خلاصه کرده است : خداوند در خوشی ها ، نعمت تفضّل دارد و در سختی ها ، نعمت پاک کردن . ۳

1.المعجم الکبیر ، ج۱۲ ، ص۱۱۷ ، ح۱۲۷۳۵ ؛ حلیة الأولیاء ، ج۸ ، ص۱۲۳ ؛ کنز العمّال ، ج۳ ، ص۷۵۵ ، ح ۸۶۶۲ .
2.الموطأ ، ج۲ ، ص۹۴۲ ، ح۸ .

3.تحف العقول ، ص ٣٦١ ؛ بحار الأنوار ، ج٧٨ ، ص٢٤٣ ، ح٤٤ ؛ ر. ک: غرر الحكم، ح ١٧٢٠.

۳ . بلا و ترفیع درجه

همیشه ابتلای فرد به سختی ها و مصیبت ها ، به معنای گنهکار بودن او نیست . گاهی خداوند برای این که درجه کسی را بالاتر ببرد ، او را مبتلا (گرفتار) می سازد . این جاست که راز ابتلای انبیا و اولیای الهی به سختی ها و مصیبت ها مشخص می شود . بلاها برای آنان که از مقام عصمتْ برخوردارند ، پاک کننده نیست ؛ ترفیع دهنده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید : همانا بلا برای ظالم ، ادب کردن است و برای مؤمن ، امتحان و برای انبیا ، درجه و برای اولیا ، کرامت . ۴ این جا صحبت از گناه نیست . بحث در این است که برخی از مقام های

4.جامع الأخبار ، ص۱۳ ؛ بحار الأنوار، ج۶۷، ص۲۳۵ .

بهشت ، جز از این طریق ، به دست نمی آیند . روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به شدّتْ بیمار شد ، به گونه ای که از شدّت درد ، به خود می پیچید و می نالید . عایشه که از این وضع ، در شگفت شده بود ، گفت : «اگر یکی از ما این کار را می کرد ، به او خرده می گرفتی؟». پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به او فرمود: همانا بر صالحان ، سخت گرفته می شود . به یقین ، رنجی به مؤمن نمی رسد ، از یک خراشْ گرفته تا بالاتر از آن ، مگر آن که خطایی را از او پاک می کند و او را درجه ای بالاتر می برد . ۱ روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در جمع عدّه ای از اصحاب خود نشسته بود که سؤالی را طرح کرده ، فرمود : «چه کسی دوست دارد که همواره سالم باشد و بیمار نگردد؟» . همه گفتند : «ما ، ای پیامبر خدا» . آثار ناراحتی در چهره پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آشکار شد و فرمود : «آیا دوست دارید مثل الاغ چموش ، خوش گذران باشید؟!». گفتند : «ای پیامبر خدا ! نه» . حضرت فرمود : «آیا دوست ندارید که از اصحاب بلا و اصحاب کفّاره دهنده باشید؟». گفتند : «چرا ، ای پیامبر خدا !». سپس حضرت چنین ادامه داد: به خدا سوگند ، خداوند ، یقینا مؤمن را مبتلا می سازد و البته او را مبتلا نمی کند ، مگر به خاطر این که در نزدش ارزش دارد . سپس حضرت فرمود : و همانا او نزد خدا مقامی دارد که با چیزی از عملش به آن نمی رسد ، مگر آن که بلایی به او رسد تا وی را به آن مقام برساند . ۲ رنج اگر معنای ترفیع درجه و کسب مقام های برتر پیدا کند ، تحمّل پذیر می گردد .

1.مسند ابن حنبل ، ج۶ ، ص ۱۶۰ ؛ کنز العمّال ، ج۳، ص ۳۳۰ ؛ ر. ک:

المستدرک على الصحيحين ، ج ١ ، ص ٤٩٦ ، ح١٢٧٨ .
2.الطبقات الكبرى ، ج٧ ، ص٨ ٥٠ ؛ كنز العمّال، ج٣، ص٣١٤ ؛ ر . ک : اسد الغابة ، ج ١ ، ص٤ ٣٠ ؛ مشكاة الأنوار ، ص ١ ٣٠ ؛ إرشاد القلوب ، ص٤٢ .

فصل ششم : مثبت نگری

اشاره

مثبت نگری ، بر این منطقْ استوار است که توجّه فرد مصیبت دیده را از مشکلات و سختی ها به سمت خوبی ها و زیبایی ها معطوف سازد. در حقیقت ، مثبت نگری روشی است برای بازگرداندن توجّه از ناخوشایندها به خوشایندها. در این روش ، اموری که می توانند فرح بخش و نشاط آور باشند، وارد فضای روانی شخص مصیب دیده می شوند و بدین سان ، از شدّت درد و رنج وی کاسته می شود.

مثبت نگری، خیال پردازی یا واقع گرایی؟!

مراد از مثبت نگری، تخیّل مثبت نیست. تخیّل مثبت ، چون پشتوانه واقعی ندارد، همانند یک فریب شکننده و کم تأثیر است. مثبت نگری دین ، مبتنی بر کشف واقعیّت های خوشایند است. دین نمی خواهد شما را به قصّه ها ، زندگی ها و شادی های خیالی سوق دهد و شما را با وعده های توخالی بفریبد ؛ دین ، بر آن است تا به شما کمک کند زیبایی های موجود در زندگی تان را کشف کنید و در کنار همه مشکلات، آنها را نیز به حساب آورید . این ، آن چیزی است که می توان آن را «مثبت نگری واقع گرا» نامید .

نکات مثبت زندگی تان را کشف کنید

اگر زندگی را یکسره ، تلخی و سختی ببینیم ، آزاردهنده و غیر قابل تحمّل خواهد شد . هنگام ورود یک مصیبت ، ناخوشایندی آن به گذشته ، آینده و تمام زوایای حال ، «تعمیم» داده می شود . در برخی موارد نیز ممکن است بر ناخوشایندی حال «تمرکز» شود و به هیچ چیز دیگری توجّه نگردد . با این تعمیم یا تمرکز ، هیچ نقطه مثبتی برای انسانْ باقی نمی ماند که به آن ، دل خوش کند ، امیدوار بماند و مشکلات خود را پشت سر بگذارد . اما اگر همراه ناملایمات ، خوشایندی هایی نیز وجود داشته باشند ، موقعیّت تنش زا «تعدیل» می شود . آنچه به نقاط مثبت زندگی ، خاصیت آرامش بخشی می دهد ، «درک» و توجّه به آنهاست . در شرایط سخت ، نقاط مثبت زیادی وجود دارند که با توجّه به آنها می توان به تعدیل تنیدگی و تخلیه فشار روانی پرداخت ؛ مهم این است که این نقاط مثبت ، شناسایی شده ، مورد توجّه قرار گیرند . با کمال شهامت بپذیرید که دچار مشکل شده اید ؛ اما بدانید که در زندگی شما نقاط مثبت بسیاری وجود دارد که می توانید با تکیه بر آنها ، از سدّ مشکلات بگذرید . بنابراین ، برای رسیدن به آرامش و حفظ تعادل روانی ، باید به شناسایی و کشف نقاط مثبت زندگی تان بپردازید . این کار ، نیازمند «مهارت» است . تاکنون فقط به نقاط منفی ، توجّه می کردید ؛ امّا از هم اکنون تصمیم بگیرید که به نقاط مثبت هم توجّه کنید . همین تصمیم ، احساس خوشایندی در شما به وجود می آورد و از بار سنگین فشار روانی می کاهد . شاید در آغاز راه ، پیدا کردن نقاط مثبت ، مشکل باشد ، ولی با کمی تمرین و کسب مهارت ، به موفقیّت های بزرگی دست خواهید یافت . در ادامه بحث ، به قلمروهایی که نقاط مثبت زندگی تان را می توانید در آنها جستجو کنید ، اشاره خواهیم کرد.

۱ . تجربه های مثبت پیشین را به یاد آورید

در یک اردوی تابستانی ، عده ای از دانش آموزان ، شرکت داشتند . در یکی
از روزها تأخیر اتوبوس ، دانش آموزان را بی تاب ساخت . در این جمع ، تنها یک نفر ، آرام نشسته بود و در اعتراض و جنجال دیگر دانش آموزان ، شرکت نمی کرد . وقتی از او پرسیدند : تو چرا اعتراض نمی کنی؟ گفت : «تا امروز ، همه برنامه ها مرتّب بوده است . انصاف نیست که به خاطر یک تأخیر ، اعتراض کنیم» . این ، نشان می دهد که اگر ناملایمات را در کنار خوشایندهای دیگر ببینیم ، کوچک و تحمّل پذیر خواهند بود . خوشایند گذشته یکی از منابع تقویت شما در برابر مشکلات است . اگر ناخوشایندی ، در کنار خوشایندهای گذشته قرار گیرد ، از عظمت پوشالی آن کاسته می شود . دیدن ناملایمات اندک ، از کسی که خوبی های فراوان از او دیده ایم ، آزاردهنده و بی تاب کننده نیست . به همین جهت ، یکی از روش های کاهش تنیدگی ، یادآوری نعمت ها و خوشایندهای پیشین است . بر این اساس ، امام صادق علیه السلام می فرماید: هیچ خیری نیست در آن بنده ای که از گرفتاری خود شکایت می کند و حال آن که در گذشته ، هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده ، به او خواهد رسید . ۱ یکی از تجار مدینه که از وضع مالی خوبی برخوردار بود و با امام صادق علیه السلام مراوده داشت ، روزگار وی دگرگون شد و به امام صادق علیه السلام شکایت کرد . حضرت برای آرام ساختن وی فرمود: بی تابی نکن که هر چند روزگاری چند تنگ دست شده ای، اما روزگاری طولانی در راحتی و آسایش بوده ای . ۲ پس همه چیز را تیره و تار نبینید . به واقعیّت ها توجّه کنید ، خواهید دید که در کنار آن همه نعمت ، رسیدن این محنت ، غیر قابل تحمّل و آزاردهنده نیست .

1.مسکن الفؤاد، ص۵۲؛ بحار الأنوار ، ج۶۷ ، ص ۲۳۱ .
2.کشف الغمّة، ج۲، ص۱۶۲؛ بحار الأنوار، ج۷۸، ص۳ ۲۰.

۲ . به خوشایندی آینده فکر کنید

هر چند هم اکنون در سختی به سر می برید ، اما آینده شما ، روشن و امیدوارکننده است . توجّه به آینده روشن و خوشایند ، از عوامل مهم در کاهش تنیدگی یا فشار روانی انسان هاست . توجّه به آینده روشن ، امید و توان مقاومت شما را افزایش می دهد و نشاط و شادابی را به ارمغان می آورد . به همین جهت ، امام صادق علیه السلام در ادامه سخن خود برای آرام کردن تاجرِ ورشکسته ای که پیش از این ، از او یاد کردیم ، از روش توجّه دهی به آینده نیز استفاده کرده ، می فرماید: ناامید نباش که ناامیدی کفر است . شاید خداوند ، تو را به زودی بی نیاز کند . ۱ در سفارش اوّل حضرت ، صحبت از بی تابی نکردن بود و این جا سخن از مأیوس نشدن . بی تابی کردن ، مربوط به زمان حال است و ناامیدی ، مربوط به آینده . شخص مصیبت دیده ، چون آینده ای را نمی بیند و یا آن را تیره و تار می بیند ، مأیوس و ناامید می گردد و بدیهی است این ناامیدی ، سطح تنیدگی را افزایش می دهد ؛ اما توجّه به آینده روشن ، این پیامد منفی را از میان می برد و از فشار روانی انسان می کاهد .

1.کشف الغمّة ، ج۲ ، ص۱۶۲ ؛ بحار الأنوار، ج۷۸، ص۳ ۲۰ .

۳ . نعمت های حال را دریابید

هر چند مصیبت ، در زمان حالْ وارد شده و وجود دارد ، اما بدانید که ناخوشایندی ، همه جنبه های حال را در بر نمی گیرد . حادثه ، در یک یا چند بُعد اتفاق می افتد ؛ ولی دیگر ابعاد زمان حال ، از آن تهی است . ما نه تنها ناخوشایندی را به گذشته و آینده تعمیم می دهیم و خوشایند گذشته و آینده را به حساب نمی آوریم ، بلکه در زمان حال نیز ناخوشایندی یک بعد را به همه ابعادِ حال ، تعمیم می دهیم و یا اصلاً بُعد دیگری را به حساب نمی آوریم ؛ گویا جز این حالت ، حالت دیگری وجود ندارد ! بدیهی است چنین وضعیتی موجب افزایش فشار روانی می گردد . این ، در حالی است که ناخوشایندی ، فقط مربوط به برخی از ابعاد زمان حال است . در کنار نکات منفیِ حال ، نکات مثبت دیگری هم وجود دارد که چه بسا بیشتر از منفی ها باَشد ؛ چرا به آنها نیندیشیم ؟ این مهارت ، دایره ناخوشایندی را کاهش داده ، بر سطح رضایت از زندگی می افزاید . بر همین اساس ، امام علی علیه السلام می فرماید: هر گاه چیزی از دنیا خواستی و از تو بازداشته شد ، به یاد آور دینت را که خداوند ، به تو داده و از دیگران بازداشته است که این ، به جای آنچه از دست داده ای سزاوارتر است . ۱

برخی از کسانی که دچار مشکلات روحی و فشارهای روانی بودند ، هنگامی که به معصومان علیهم السلام مراجعه می کردند ، با همین روش ، درمان می شدند . ابوهاشم جعفری یکی از کسانی است که به شدّت ، گرفتار می شود و در تنگنای سختی قرار می گیرد . خدمت امام هادی علیه السلام می رسد تا از وضع خود شکایت کند . او خود می گوید : چون نزد حضرت نشستم ، به من فرمود: ای ابو هاشم ! کدام یک از نعمت های خدای ـ عزّ وجلّ ـ را می خواهی سپاس بگزاری؟! می گوید : سکوت کردم و ندانستم چه جوابی بدهم . حضرت ، خود ، آغاز به سخن کرد و فرمود: خداوند ـ عزّ وجلّ ـ ایمان را روزی تو ساخت و در نتیجه ، بدنت را بر آتش ، حرام کرد و سلامت را روزی تو ساخت ؛ پس تو را بر

1.بحار الأنوار، ج ۷۱، ص۱۴۵ ؛ فقه الرضا، ص ۳۶۰ ؛ کنز الفوائد ، کراجکی ، ص۳۴۵ .

اطاعت خدا یاری کرد و قناعت را روزی تو کرد و تو را از ابتذال ، مصون داشت . ۱ قرار گرفتن مشکلات در کنار نکات مثبت ، دو پیامد دارد : یکی این که اندازه مشکلات را کوچک می کند و دیگری این که توجّه به نقاط مثبت ، موجب تلطیف فضای روانی می گردد . پس به نقاط مثبت زندگی

تان بیندیشید تا مشکلات شما تحمّل پذیر گردد و راحت تر زندگی کنید.

1.کتاب من لایحضره الفقیه، ج۴، ص۴۰۱ ؛ الأمالی ، صدوق، ص۴۱۲ .

انجام دادن هر کاری بدون مزد ، غیر قابل تحمّل است ؛ اما اگر با اجر و پاداش ، همراه باشد ، حتّی اگر سخت و طاقت فرسا باشند ، قابل تحمّل خواهند بود . این بدان جهت است که پاداش ، منبع تقویت کننده ای است که توان انسان و انگیزه او را افزایش می دهد . هر چه پاداش ، بزرگ تر باشد ، اثر تقویتی آن نیز بیشتر خواهد بود. حوادث ناخوشایند ، بدون پاداش و اجر نیستند . بخش عمده ای از بی تابی شما ، به دلیل بی توجّهی به «پاداش داری» مصیبت هاست . وقتی سختی ها را بدون پاداشْ ارزیابی کنید ، میزان فشار روانی شما به شدّت افزایش می یابد ؛ اما اگر به پاداش داشتن آن توجّه پیدا کنید ، از میزان فشار روانی تان کاسته خواهد شد . بنابراین ، توجّه به پاداش ، یکی از شیوه های کاهش تنیدگی است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: اگر آنچه را برای شما ذخیره شده ، می شناختید ، بر آنچه از شما گرفته شده ، غمگین نمی شُدید . ۱ علّت بیان اجر صبر و بردباری در متون دینی ، توجّه دهی مردم به پاداش آن است که بیان آنها از حوصله این بحث ، خارج است . مهمْ این است که اصل پاداش داری سختی ها را نباید فراموش کرد یا دست کم گرفت . عبداللّه بن ابی یعفور ، به شدّت بیمار می شود و از دردهای خود به امام صادق علیه السلام

1.مسند ابن حنبل ، ج۴ ، ص۱۲۸؛ کنز العمّال، ج۶، ص۶۱۴ .

شکایت می کند . حضرت در پاسخ وی می فرماید: اگر فرد مؤمن می دانست که چه اجری در مصیبت ها دارد ، آرزو می کرد که با قیچی ، قطعه قطعه شود . ۱ پاداش بردباری ، آن قدر زیاد است که قطعه قطعه شدن را آسان و تحمّل پذیر می سازد . در این حدیث شریف ، نقش شناخت ، به خوبی روشن است . ابن مسعود می گوید : روزی در خدمت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بودیم که حضرت ، تبسّم فرمود . به ایشان عرض کردم : ای پیامبر خدا چه شد که تبسّم کردید؟ حضرت فرمود : در شگفتم از بی تاب شدن مؤمن به خاطر بیماری! اگر او می دانست که بیماری چه پاداشی برای او دارد ، دوست می داشت که همواره بیمار باشد ، تا هنگامی که پروردگارش را ملاقات کند . ۲ امام علی علیه السلام به اشعث (که داغدار یکی از عزیزان خود بود ،) چنین می فرماید : ای اشعث! اگر بر فقدان فرزندت محزون شوی ، این به دلیل مقام پدری ، از تو شایسته است و اگر صبر کنی ، پس بدان که خداوند برای هر مصیبتی ، جُبرانی

(اجری) قرار می دهد . ۳ «نعمت جایگزین» از مسلّمات مصیبت هاست که امام علی علیه السلام به وسیله توجّه دهی به آن ، سعی در آرام ساختن اشعث دارد . خود حضرت علی علیه السلام مصیبت فقدان پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را همین گونه تحمّل کرد . وقتی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله رحلت فرمود ، امام علی علیه السلام گفت : إنّا للّه ِ وإنّا إلَیهِ راجِعونَ ! وای از مصیبتی که هم نزدیکان را در بر

1.الکافی ، ج۲ ، ص۲۵۵ ، ح۱۵ .
2.الأمالی ، صدوق، ص۵۰۱ ؛ بحار الأنوار ، ج ۸۱ ، ص۲۰۶ ، ح۱۲ .
3.نهج البلاغة ، حکمت ۲۹۱ .

گرفت و هم مؤمنان را و هرگز به مانند آن ، مصیبت ندیده بودند . وقتی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را دفن کردند ، ندایی از آسمان شنیده شد که اهل بیت علیهم السلام را تسلیت می داد . در بخشی از این تسلیت چنین آمده است: همانا خدا عوضی برای هر چیز از دست رفته ای، و تسلیتی برای هر مصیبتی و جبرانی برای هر چیز فوت شده ای قرار داده است . پس به خداوند ، اعتماد کنید و بر او توکّل نمایید و به او امید داشته باشید . همانا مصیبت دیده ، کسی است که از پاداش ، محروم گردد . ۱ جمله پایانی ، تأمّل برانگیز است . مصیبت واقعی ، آن وقتی است که انسان از پاداش آن محروم گردد . اگر انسان ، پاداش مصیبت را به دست آورد ، در حقیقت ، برای او نعمت است . امام علی علیه السلام می فرماید : اگر با محنت ها ، با رضایت و بردباری مواجه شوی ، نعمت ، پایدار خواهد بود . ۲ ملاکْ این است که ما چه واکنشی به پدیده ها نشان دهیم ؛ چه خوشایند و چه ناخوشایند . نعمت با ناسپاسی ، به نقمت تبدیل می شود و نقمت با بردباری ، به نعمت تبدیل می گردد . برای اهل ایمان ، مصیبت ، فرصتی است که می توان آن را به نعمت ، تبدیل کرد . امام صادق علیه السلام می فرماید: خداوند ـ عزّ وجلّ ـ بر گروهی نعمت فرستاد و شکر نکردند ؛ پس مایه گرفتاری آنان شد . و گروهی را به مصیبت ها مبتلا ساخت و آنان صبر کردند ؛ پس نعمتی برای آنان شد . ۳ به همین جهت ، حضرت به یکی از اصحاب خود ـ که گویا دچار مشکلی بوده ـ می فرماید : ای اسحاق! مصیبتی را که بردباری بر آن ، نصیب تو شده و

1.تفسیر العیاشی ، ج ۱ ، ص۲۰۹ ، ح۱۶۶ ؛ بحار الأنوار ، ج۸۲ ، ص۹۹ ، ح۴۸ .
2.تنبیه الخواطر ، ج ۱ ، ص ۴۱ .
3.الکافی ، ج۲ ، ص۹۲ ؛ تهذیب الأحکام، ج۶، ص۳۷۷ .

مستوجب پاداش از جانب خداوند ـ عزّ وجلّ ـ گشته ای، مصیبت نشمار . همانا مصیبت ، آن است که فرد به خاطر بی صبری ، از اجر و پاداش آن ، محروم شود . ۱ توجّه به این حقایق ، فشار روانی حاصل از بلاها و گرفتاری ها را کاهش می دهد و موقعیّت های سخت را تحمّل پذیر می سازد . فراموش نکنید که «مصیبت ها کلید پاداش اند» . ۲

1.الکافی ، ج۳، ص۲۵۵، ح۷ ؛ تحف العقول ، ص۳۷۵ ؛ بحار الأنوار ، ج۸۲ ، ص ۹۰ ، ح۴۳ .
2.أعلام الدین ، ص ۲۹۷ ؛ ر . ک : غرر الحکم ، ح۱۷۳۳ .

فصل هشتم : قدرتمند شدن

موقعیّت جدید

موقعیّت ناخوشایند، وضعیت جدیدی است که توان جدیدی نیز می طلبد. اگر این توان ، تأمین نگردد، در مهار و کنترل موقعیّت ناخوشایند ، موفّق نخواهید شد. از این گذشته موقعیّت جدید، توان موجود را نیز کاهش می دهد. بروز غیر منتظره حوادث تلخ، در بسیاری از موارد ، یکباره توان انسان را کاهش می دهد. این کاهش و آن نیاز به توان بیشتر، موجب می شود که موازنه توان فرد در برابر فشارهای روانی حاصل از حوادث تلخ، بر هم خورد . بسیاری از ناکامی های ما در مهار تنیدگی ها، ناشی از ناکامی در تقویت کردن توان روانی است. اگر بخواهیم با همان توان عادی با حوادث تلخ رو به رو شویم، طبیعی است که ناکام خواهیم شد. برقراری توازن میان توان روانی و موقعیّت ناخوشایند، از اصول کامیابی در راه مهار و کنترل تنیدگی هاست . اگر از این اصلْ غفلت شود، عملیات مهار با مشکل ، رو به رو می شود و یا به ناکامی می انجامد. به همین جهت ، مسئله مهمّ قدرتمند شدن و ساز و کارهای تأمین توان روانی اهمیت می یابد. در ادامه ، به بررسی عوامل اقتدار در برابر حوادث می پردازیم:

۱ . خداوند ، توان بردباری می دهد

خداوند متعال ، هم حوادث را مقدّر می کند و هم قدرت مقاومت در برابر آنها را به فرد می دهد؛ ولی ما معمولاً از این اقتدار خدادادی ، بی خبریم و به همین جهت ، از آن ، بهره برداری نیز نمی کنیم. انسان قدرتمندی که از قدرت خودْ بی خبر است ، ناتوان است . پس این ما هستیم که باید از این قابلیت ، استفاده کنیم . در این باره ، چند نکته وجود دارد :

الف ـ تقدّم صبر بر بلا

پیش از وقوع بلا، توان صبر کردن به وجود می آید. نه تنها موقعیّت جدید، توان جدید را به همراه دارد، بلکه پیش از وقوع بلا، توان بردباری نصیب فرد می گردد. امام صادق علیه السلام می فرماید: همانا صبر و بلا به سوی مؤمن ، سبقت می گیرند ؛ پس بلا به او می رسد ، در حالی که او صبور است . ۱ در مسابقه میان بلا و صبر ، صبر ، زودتر به انسان می رسد . از این رو، پیش از گرفتار شدن به بلا ، توان صبر کردن را یافته ایم. این ، نقش مهمّی در آمادگی برای صبوری دارد ؛ پس مطمئن باشید که می توانید تحمّل کنید.

1.الکافی ، ج۳ ، ص۲۲۴ ، ح۳ ؛ کتاب من لا یحضره الفقیه ، ج ۱ ، ص۱۷۷ ، ح۵۲۸ ؛ التمحیص، ص۶۳ ؛ مسکن الفؤاد، ص ۵۱ .

ب ـ موازنه صبر و بلا

جالب تر این که میان صبر و بلا ، موازنه نیز برقرار است . نه تنها موقعیّت جدید، نیروی جدید نیز به همراه دارد و نه تنها توان صبر، پیش از بلا نصیب انسان می گردد، بلکه میان صبر و بلا ، موازنه برقرار است ؛ یعنی هر اندازه ، بلا بیشتر باشد ، صبر بیشتری نیز داده می شود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره این موازنه می فرماید: همانا صبر ، به اندازه بلا از جانب خداوند می آید . ۲ پس فرقی نمی کند که مصیبت وارد شده ، کوچک باشد یا بزرگ ؛

2.الترغیب والترهیب ، ج۳ ، ص۶۴ ، ح۱۳ ؛ کنز العمّال، ج۶، ص۳۷۶ .

گرفتاری ، به هر اندازه که باشد ، به همان اندازه نیز توان تحمّل آن داده می شود . وقتی انسان بداند توان مقاومت را دارد ، نور امید در چشمان او برق خواهد زد و احساس قدرت خواهد کرد . در این حالت ، هیچ مشکل بزرگی که قابل تحمّل نباشد ، وجود نخواهد داشت . آن گاه که توان تحمّل وجود داشته باشد و آن گاه که این توانْ درک گردد و شناخته شود ، همه سختی ها کوچک و تحمّل پذیر می شوند . پس به جای شکایت کردن و بی تابی نمودن ، به توانی که دارید بیندیشید ؛ خواهید دید مشکلات کوچک تر از آن هستند که شما را بی تاب سازند.

۲ . اعتماد به منبع قدرت

تکیه کردن بر یک منبع مطمئن قدرت، از عوامل بسیار مهم در افزایش مقاومت در برابر سختی هاست. کسی که به یک منبع قدرت، اتّکال می کند، قدرت او را به قدرت خود پیوند می زند ؛ از این رو ، بر توان خود می افزاید و احساس اقتدار می کند. این ، همان چیزی است که در ادبیات دین ، از آن به عنوان «توکّل» یاد می شود. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره نقش توکّل در افزایش اقتدار می فرماید: کسی که دوست دارد قوی ترین مردم باشد، پس، باید به خداوند توکّل کند . ۱ هر چه منبع قدرت، قوی تر و شکست ناپذیرتر باشد، فرد نیز قدرتمندتر و شکست ناپذیرتر می گردد. خداوند ، قدرت مطلق است و لذا توکّل بر او نیز شما را قوی ترین خواهد ساخت ؛ این، راه مطمئنی برای افزایش توان مقاومت است. وقتی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با وجود آن همه مشکلات، تنها ماند، خداوند متعال ، همین اصل را به او آموزش داد

1.تحف العقول، ص۲ ؛ جامع الأخبار، ص۱۱۷ ؛ روضة الواعظین، ج۲، ص۴۲۶.

و فرمود : «فَإِن تَوَلَّوا فَقُل حَسبِیَ اللّهُ لا إلهَ الّا هُوَ عَلَیهِ تَوَکَّلتُ وهُوَ رَبُّ العَرشِ العَظیمِ . ۱ پس اگر آنان روی برگرداندند، تو بگو: مرا بس است آن خدایی که هیچ خدایی جز او نیست، بر او توکّل می کنم و او صاحب اختیار عرش عظیم است» . نمرود ، حضرت ابراهیم را در منجنیق گذاشت و به سوی آتشْ پرتاب کرد . میان زمین و آسمان ، جبرئیل آمد و گفت : «آیا خواسته ای داری؟» . حضرت گفت : «از تو نه! خدا مرا بس است و او بهترین وکیل است» . میکائیل آمد و گفت : «خزانه های آب و باران ، به دست من است ؛ اگر می خواهی ، آتش را خاموش کنم» . فرمود : «نه» . جبرئیل گفت : «پس از خدا بخواه» . حضرت ابراهیم فرمود : «همین که او می داند من در چه حالی هستم ، کافی است!» . ۲ اگر انسان ، چنین تصوّری از خدا داشته باشد و بر چنین خدایی توکّل کند ، در سخت ترین مشکلات ، آرام خواهد بود . به همین جهت ، امام علی علیه السلام می فرماید: هر کس توکّل کند، اندوهگین نمی شود. ۳

1.سوره توبه، آیه ۱۲۹.
2.بحار الأنوار ، ج ۷۱ ، ص۱۵۵ ، ح ۷۰ .

3.غررالحکم، ح ۳۸۸۱ ؛ عیون الحکم والمواعظ، ص۴۲۹ ؛ مستدرک الوسائل، ج۱۵، ص۲۳۳.

۳ . استعانت از روزه و نماز

قرآن کریم ، به صراحت از صبر و نماز ، به عنوان دو منبع مهم در تقویت توان یاد کرده است : «اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَوةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّـبِرِينَ . ۴

4.سوره بقره ، آیه ۱۵۳ .

از صبر و نماز کمک بخواهید که خداوند ، با صابران است» . در تفسیر این آیه ، اشاره شده که مراد از صبر، روزه است. هر چند بحث از روزه ، فرصت مناسب خود را می خواهد ؛ ولی به اختصار می توان گفت که با روزه گرفتن، توان مقاومت انسان افزایش می یابد. انسان روزه دار ، به اختیار خود بسیاری از چیزهایی را که برای او خوشایند است، ترک می کند و رنج محرومیت را بر خود هموار می سازد. این ، تمرینی است برای افزایش توان بردباری. اضافه بر این، توجّهات و عنایت های خداوند نیز نصیب انسان روزه دار می گردد که این، خود بر توان مقاومت انسان می افزاید. از سوی دیگر، نماز ، برقراری پیوند با خداست؛ خداوندی که هم مهربان است هم مقتدر و هم شکست ناپذیر. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمّی به شمار می رود که انسان را همانند فولاد، مقاوم می سازد. از این روست که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هر گاه محزون می گشت، به نماز پناه می برد و کمک می گرفت. در سیره آن حضرت چنین آمده است: پیامبر اکرم این گونه بود که هر گاه چیزی ایشان را ناراحت می ساخت، از روزه و نماز کمک می گرفت . ۱ همین مطلب در باره امیر مؤمنان علیه السلام نیز روایت شده است. امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید : علی علیه السلام این گونه بود که هر گاه چیزی ایشان را نگران و هراسان می کرد، به نماز پناه می برد. سپس حضرت این آیه را تلاوت فرمود: «وَ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَوةِ ۲ . ۳

1.همان، ص۸ ۲۰.
2.سوره بقره، آیه ۴۲.
3.الکافی، ج۳، ص ۴۸۰.

و از صبر و نمازْ کمک بگیرید» . بنا بر این ، راز اقتدار و ایستادگی را باید در این امور جستجو کرد . در برنامه زندگیِ انسان مؤمن، پنج نوبت نماز و سالی یک ماه روزه قرار داده شده که انجام دادن آنها برای حیات بشر در حال عادی و برای یک وضعیّت حدّاقلی ، لازم است. غیر از آن ، نمازها و

روزه های مستحبّی قرار داده شده که هر کس در شرایط اضطراری قرار دارد و یا جویای تعالی بیشتر است، با استفاده از آنها می تواند قدرت و آرامش بیشتری یابد و یا در راه تکامل به پیش رود. این تدبیر دین برای چنین موقعیّت هایی است ؛ اما کمی بیندیشیم و ببینیم ما در موقعیّت های اضطراری زندگی چگونه عمل می کنیم؟ عبادت و ارتباط با خداوند متعال افزایش می یابد یا کاهش؟! بیشتر نماز می خوانیم و یا آن اندک واجب را هم ترک کرده و یا در انجام دادن آن ، سستی می کنیم؟ برخی افراد به محض این که با مشکلی رو به رو می شوند، ارتباطشان با خدا ضعیف تر گشته ، از حدّاقل لازم برای تداوم حیات روحی نیز کمتر می گردد! این در حالی است که در چنین شرایطی ، ما به ارتباط بیشتر برای تقویت و تسکین بیشتر نیازمندیم و به همین دلیل است که نه تنها مشکل خود را برطرف نکرده ایم ، بلکه با کاهش ارتباط ، بر اندازه آن افزوده ایم و توان عادی خود را نیز تضعیف کرده ایم.

۴ . خدا با شماست!

خداوند ، مهم ترین و بزرگ ترین منبع حمایت کننده انسان است و همین امر ، به انسان ، امید و قوّت قلب می دهد . هنگام بروز سختی ها و گرفتاری ها ، انسان تصوّر می کند که از قلمرو حمایتی خداوند ، خارج شده است .
این تصوّر ، احساس تنهایی و بی یاوری را در پی دارد . کسی که در مشکلات ، چنین تصوّری از خدا دارد ، خود را با انبوهی از مشکلات ، تنها و بی یاور می بیند و این احساس ، روح ناامیدی را در پی دارد و همین امر ، بر اندازه تنیدگی و فشار روانی فرد می افزاید . کودک ، به این دلیلْ جدا شدن از مادر را برنمی تابد که تصوّر می کند دور بودن مادر ، سبب می شود که او دیگر پاسخگوی نیازهایش نباشد . احساس تنهایی و بی یاوری کودک را می آزارد . به مرور که کودک بزرگ می شود و درمی یابد که هر گاه بخواهد ، مادر در کنار او خواهد بود ، عدم حضور فیزیکی مادر ، او را بی تاب نمی کند . انسان های رشد یافته و دارای شناخت بالا نیز می دانند که خداوند ، همواره همراه انسان است و همین باور ، به انسان ، امید و توان می بخشد . هجرت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از مکه به مدینه ، یکی از پرخطرترین حوادث بوده است . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله با ابوبکر ، شبانه از مکّه خارج و روزْ هنگام ، درون غاری پنهان شدند . مشرکان قریش نیز با نیروهای خود در جستجوی آنها تا درِ غار آمدند . موقعیّت خوف برانگیزی بود . نگرانی و ترس ، بر ابوبکر غلبه کرده بود ؛ اما پیامبر خدا صلی الله علیه و آله آرام و مطمئن بود . ایشان برای آرام کردن ابوبکر ، به این واقعیّت اشاره کردند که «خدا با ماست . پس غمگین مباش»: «إِذْ يَقُولُ لِصَـحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا . ۱ و آن گاه را به یاد آور که او به همراه خود (ابوبکر) گفت : غمگین مباش که خداوند با ماست» . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در مسیر تبلیغ رسالت ، گاهی با مشکل رو به رو و دچار تنیدگی و اندوه شَدید می شد . خداوند متعال برای آرام ساختن حضرت و افزایش توان ایشان برای بردباری ، به این نکته توجّه می دهد که من ، همراه

1.سوره توبه، آیه ۴۰ .

شما هستم: «وَ اصْبِرْ وَ مَا صَبْرُکَ إِلَا بِاللَّهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَکُ فِی ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْکُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَواْ وَّ الَّذِينَ هُم مُّحْسِنُونَ . ۱ و بردبار باش ، و بردباری تو ، جز از جانب خداوند نیست ، و از [کار]آنان

اندوهگین نباش و به خاطر مکاری هایشان تنیده نشو که خداوند با کسانی است که تقوا پیشه سازند و کسانی که نیکوکارند» . فکر می کنید سیدالشهدا علیه السلام چگونه داغ پرپر شدن طفل شیرخوار را تحمّل کرد؟ وقتی تیر ، حنجره طفل شیرخوار را که در آغوش حضرت بود درید ، حضرت ، او را به خواهرش زینب علیهاالسلامداد و دست زیر گلوی طفل گرفت و خون او را به آسمان پاشید و گفت : این که مصیبت وارد شده بر من ، در دید خداوند است ، آن را بر من آسان کرد . ۲ امام حسین علیه السلام دعای پرمعنایی دارد که هنگام سختی ها کارگشاست . دعا ، الفاظ پشت سر هم چیده شده نیست ؛ هر دعایی از یک منطق ، پیروی می کند و آن منطق است که دعا را می آفریند . این دعای امام حسین علیه السلام نیز منطبق بر اصل همراه بودن و ناظر بودن خداوند است . حضرت می فرماید : یا عُدَّتی عِندَ شِدَّتی و یا غَوثی عِندَ کُربَتی ، فَاحرُسنی بِعَینِکَ الَّتی لا تَنامُ وَاکفِنی بِرُکنِکَ الَّذی لا یُرامُ . ۳ ای ساز و برگ من به هنگام سختی های من ! و ای فریادرس من به هنگام گرفتاری های من ! مرا با آن چشمت که به خواب نمی رود ،

1.سوره نحل ، آیه ۱۲۷ و ۱۲۸ .
2.بحار الأنوار ، ج۴۵ ، ص۴۶ ؛ الملهوف، ص۱۱۵ .
3.روضة الواعظین ، ج ۱، ص۸ ۲۰ ؛ کشف الغمة ، ج۲ ، ص۱۶۸ .

حراست کن و مرا با آن سُتونت که مورد هدف تیرها قرار نمی گیرد، کفایت کن. در این دعا ، اولاً حضرت ، خداوند را در سختی ها کمک کار و فریادرس می داند ، نه دور و غیر پاسخگو . ثانیا خدا را ناظری می داند که هیچ گاه به خواب نمی رود و این ، یعنی این که ما همواره در دید او هستیم و اگر مشکلی پیش آید و کمکی نیاز باشد ، او مطّلع گشته و اقدام می کند . از این رو، حضرت از چنین خدایی تقاضای حراست و حمایت دارد . خدای فریادرس و کمک کار ، و خدای همواره بیدار و ناظر ، در سختی ها با ما خواهد بود و از ما حمایت خواهد کرد. امام صادق علیه السلام به دربار منصور خشمگین احضار شده بود ، ولی سالم از نزد او بیرون آمد . وقتی با شگفتی ، علت را پرسیدند ، حضرت فرمود : «دعای جدّم امام حسین علیه السلام را خواندم» . ربیع که راوی این جریان است می گوید : «به خدا سوگند ، هیچ گاه در گرفتاری ها این دعا را نخواندم ، مگر این که مشکلم برطرف شد !» .

فصل نهم : تعديل لذّت جویی

اشاره

طبیعت لذّت ، از درد و رنج ، گریزان است. به همین جهت ، اگر لذّت جویی ، رکن زندگی انسان گردد، تحمّل سختی ها دشوار می شود. سختی ها اجتناب ناپذیرند و لذا انسان لذّت طلب، در برابر آنها زمین گیر می شود . ما لذّت را برای راحتی می خواهیم و همین لذّت گرایی ، به عاملی جهت افزایش فشارهای روانی تبدیل می شود . دکتر ادیت ویکوف جولسون ، استاد روان شناسی دانشگاه جورجیا در این باره می گوید: فلسفه کنونی ما درباره بهداشت روان ، بر این پایه استوار است که مردم باید شاد و خوش حال زندگی کنند و غم و اندوه ، نشانه ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی است . این اعتقاد و نظام ارزش ها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند ، مسئول بداند ؛ زیرا این شیوه اندیشه موجب می شود که افراد دردمند ، به خاطر این که شاد نیستند ، اندوهناک تر نیز بشوند . ۱ اکنون بهتر می توان فهمید که چرا دین ، مرکز ثقل آموزه های زندگی ساز خود را لذّت قرار نداده است . لذّت محوری ـ که ویژگی فرهنگ مادّی و بخصوص فرهنگ امریکایی است ـ ، جز اندوه بیشتر ، نتیجه

1.انسان در جستجوی معنا ، ص۱۷۳ .

دیگری ندارد . در این میان ، راه چاره این است که محوریت لذّت جویی از بین برود. انسان برای این که لذّت ببرد، باید لذّت طلب نباشد! برای تعدیل لذّت جویی ، راه هایی وجود دارد که در ادامه به آن می پردازیم :

الف ـ بی رغبتی به دنیا

پیش از این گفتیم که «ناپایداری دنیا» ۱ و «اجتناب ناپذیری سختی ها» ۲ از واقعیّت های دنیایی هستند که ما در آن زندگی می کنیم ؛ اما انسان ، دنیا را مکان لذّت طلبی و کامجویی می خواهد و این جاست که بار دیگر ، ناهماهنگی میان واقعیّت دنیا و خواسته انسان پدید می آید. آیا تاکنون به این نکته فکر کرده اید که این ناهماهنگی چه تأثیری بر زندگی ما خواهد داشت؟ لذّت و دلبستگی به دنیای ناپایدار ، موجب اضطراب ، اندوه و حسرت می گردد . اضطراب یعنی «نگرانی فردا» ، اندوه یعنی «غم امروز» و حسرت یعنی «افسوس دیروز» . اگر انسان ، لذّت طلب شود ، نسبت به آینده ، نگران است و نسبت به مصیبت وارد شده ، غمگین می گردد و نسبت به دیروز خود ، در آه و افسوس خواهد بود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: من سه چیز را برای کسی که دلبسته دنیاست ، تضمین می کنم : فقری که بی نیازی ندارد ، و گرفتاری ای که آسودگی ندارد و اندوهی که پایان ندارد . ۳ در همین زمینه ، امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: هر کس دلبسته دنیا باشد ، دل او به سه چیز مبتلا می شود : اندوهی

1.ر.ک: بخش اوّل ، فصل دوم : «دنیا ناپایدار است».
2.ر .ک : بخش سوم ، فصل دوم : «سختی ها اجتناب ناپذیرند» .
3.کنز الفوائد ، ج ۱ ، ص۳۴۴ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۳ ، ص ۸۱ ، ح۴۳ .

که پایانی ندارد ، آرزویی که محقّق نمی شود و امیدی که به دست نمی آید . ۱ دلبسته دنیا ، امیدها و آرزوهای فراوانی خواهد داشت . در اندیشه به دست آوردن این آرزوها بودن ، خود ، اندوه آور است و چنین فردی ، آن گاه که به خواسته هایش نرسد نیز اندوهی صد چندان خواهد داشت . دنیا را می خواهیم تا باری از دوش ما بردارد و زندگی را راحت تر سازد ؛ اما اندوه و غم را می افزاید . «از قضا سرکَنگبین ، صفرا فزود» . به همین جهت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: رغبت به دنیا ، اندوه و حزن را می افزاید . ۲ در پاره ای روایات ، پیامدهای دلبستگی بازتر و مشخص تر بیان شده است . در توضیح این روایات باید گفت دل بستگی به هر چیزی ، «فراق» و «فقدان» آن را غیر قابل تحمّل می سازد . چون دنیا ناپایداراست ، زمانی ، آنچه را می خواهیم نداریم (فراق) و زمانی ، آنچه را دوست داریم از دست می دهیم (فقدان) و در هر حال ، رنجور و نالان هستیم . در حدیثی از امام کاظم علیه السلام آمده که

حضرت عیسی علیه السلام تأثیر دل بستگی به دنیا را در موقعیّت فقدان ، این گونه برای حواریون خود بیان می کند: همانا بی تاب ترین شما هنگام بلا ، دلبسته ترین شما به دنیاست و همانا بردبارترین شما بر بلا ، بی رغبت ترین شما به دنیاست . ۳ گذشته از بی تابی هنگام فقدان ، افسوس خوردن پس از فقدان نیز از پیامدهای دل بستگی به دنیاست . امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: کسی که دل در محبت دنیا تنیده باشد ، به خاطر حسرتِ هنگام فراق در سخت ترین وضعیت قرار می گیرد . ۴

1.الکافی ، ج۲، ص ۳۲۰، ح۱۷؛ الخصال ، ج ۱، ص۸۸ ، ح۲۲ .
2.الخصال ، ج ۱، ص۷۳، ح۱۱۴ .
3.تحف العقول ، ص۳۹۳ و ص۵۰۹ .
4.الکافی ، ج۲، ص ۳۲۰، ح۱۶ .

زاهد باش ، آسوده باش !

اگر دنیا ناپایدار و همراه با سختی هاست و اگر دلبسته شدن و لذّت خواهی از آن ، این پیامدهای تلخ را دارد ، پس نباید به آن ، دل بست . به قول سعدی : «آنچه را نپاید ، دل بستگی نشاید» . این همان چیزی است که در ادبیات دین از آن به عنوان «زُهد» یاد می شود . زهد ، مفهومی غریب و مظلوم است . مردم ، آن را زندگی سوز می دانند ، در حالی که بیشترین فایده را برای زندگی بشر دارد . زهد ، به معنای نداشتن و استفاده نکردن نیست ؛ بلکه به معنی دلبسته نبودن است . کسی که دلبسته دنیا نباشد، لذّت خود را در آن نمی جوید و به همین جهت ، بروز حوادث تلخ ، او را دچار تنش شدید نمی سازد

نکته مهم ، چگونگی تأثیر دل بستگی نداشتن به دنیا در تأمین آسودگی زندگی است . اگر انسان ، رابطه عاطفی و روانی خود را با این عامل پر فراز و فرود ، قطع کند و دلبسته آن نباشد ، از فراز و فرود آن نیز رها گشته، مدام در تلاطم نخواهد بود ؛ هر چند از مواهب آن نیز بی بهره نخواهد شد. چنین کسی از روی کرد دنیا خرسند و سرمست نخواهد شد و از روی گرد آن نیز غمگین و ناراحت نمی شود . امام علی علیه السلام در تبیین این حقیقت می فرماید : ... و اما زاهد ، پس حقیقتا غم و خرسندی از قلب او خارج شده است . از این رو ، نه از به دست آوردن دنیا خرسند می گردد و نه به خاطر از دست دادن آن ، اندوهگین می شود . بدین جهت ، او آسوده است . ۱ شاید چیزهای زیادی باشند که از دست داده باشیم و یا به دست نیاورده

1.الکافی ، ج۲ ، ص۴۵۶ ؛ تنبیه الخواطر، ج۲، ص ۱۶۱ .

باشیم . این امر می تواند مایه حسرت و افسوس شود . اما کسی که دل بستگی به دنیا را قطع کند ، می تواند در این شرایط نیز به خوبی زندگی کند . مهمْ این است که زندگی خوبی داشته باشیم و زندگی خوب داشتن ، به این است که از آنچه گذشته است ، قطع امید کنیم . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: هرکس امیدش را از آنچه از دست رفته ، قطع کند ، بدنش آسایش یابد ، و هرکس از آنچه خداوند روزی اش کرده ، راضی باشد ، دیده اش روشن می شود . ۱

1.الأمالی ، طوسی ، ص۲۲۵ ؛ تحف العقول ، ص ۴۰ .

فواید بی رغبتی به دنیا

۱ . کاهش تنیدگی

جزع کردن و بی تابی نمودن، مخصوص کسانی است که کامجویی را محور حیات می دانند ؛ اما کسی که نسبت به دنیا زاهد و بی رغبت باشد، توان تحمّل و بردباری او به اندازه چشمگیری افزایش یافته و از فشار روانی اش کاسته می شود . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: هر کس به دنیا بی رغبت گردد ، مصیبت ها بر او آسان می گردد . ۲

2.الکافی ، ج۲، ص ۵۰ ، ح ۱ .

۲ . آسودگی خاطر

زهد ، روح انسان را از زندان تعلقات دنیا و روان انسان را از بند دل بستگی به دنیا آزاد می سازد و این آزادی ، مایه خرسندی و شادمانی انسان می گردد. به همین جهت ، امام صادق علیه السلام می فرماید: آسایش را جستجو کردم و آن را در بی رغبتی به دنیا یافتم . ۳

3.مستدرک الوسائل ، ج۱۲، ص۱۷۴، ح ۱۳۸۱۰ .

پس کلید آسایش ، زهد است و این کار ، فشارهای روانی انسان را می کاهد و او را در برابر مشکلات ، مقاوم می گرداند . و مایه آسایش روح و بدن می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید : دلبسته نبودن به دنیا ، قلب و بدن را آسوده می گرداند . ۱

1.الخصال، ج ۱، ص۷۳ ؛ بحار الأنوار، ج۷۳، ص ۹۱ .

۳ . چشیدن شیرینی ایمان

دلی که از دنیا فراغت یافت ، حلاوت ایمان را می چشد . ثمره دل بستگی به دنیا ، رنج و محنت است و ثمره دل نبستن به دنیا ، فراغت و حلاوت . کسی که دلبسته دنیا باشد ، از شیرینی ایمان نیز محروم می گردد و این ، خود ، در افزایش تنیدگی مؤثّر است . محرومیت از حلاوت ایمان ، مایه پژمردگی روان انسان می گردد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: شیرینی ایمان ، بر قلب های شما حرام است ، تا این که نسبت به دنیا بی رغبت شوید . ۲ کسانی که دلبسته دنیا نیستند ، باکی ندارند که چه چیزی از دنیا نصیب دیگران شده و دنیا به کام کیست ؛ و همین امر ، سبب می شود که شیرینی ایمان را درک کنند . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: انسان ، در قلب خود ، شیرینی ایمان را نمی چشد ، تا این که باکی نداشته باشد که دنیا به کام کیست . ۳ شناخت و آگاهی از حقیقت دنیا ، نقشی اساسی در این زمینه دارد . امام کاظم علیه السلام به هِشام بن حَکَم می فرماید : ای هشام ! همانا خردمندان ، به دنیا زهد ورزیدند و به آخرتْ رغبت

2.الکافی ، ج۲، ص۱۲۸، ح۲ ؛ مشکاة الأنوار ، ص۱۱۶ .
3.الکافی ، ج۲ ص۱۲۸ ح۲ ؛ بحار الأنوار ، ج۷۳ ص۴۹ ح ۲۰ .

نمودند ؛ زیرا آنان دانستند که دنیا طلب کننده طلب شده است و آخرت ، طلب کننده و طلب شده است . از این رو ، کسی که آخرت را طلب کند ، دنیا او را طلب می کند ، تا این که روزی اش را از آن برگیرد و کسی که دنیا را طلب کند ، آخرت ، او را طلب می کند ؛ پس مرگ ، او را درمی یابد و دین و آخرت او را فاسد می کند . ۱ در حقیقت ، انسان ها به اندازه آگاهی شان از دنیا ، دل از دنیا می کَنند و به اندازه جهلشان ، به آنْ دل بسته می گردند. امام صادق علیه السلام می فرماید: در مناجات خدا با حضرت موسی آمده است: . . . ای موسی! همانا بندگان صالح من ، به اندازه آگاهی شان ، به دنیا بی رغبت شدند و دیگر آفریده های من ، به اندازه جهلشان ، مشتاق دنیا شده اند . ۲ شناخت آخرت نیز به زهدورزی انسان کمک می کند . چگونه می توان انتظار داشت کسی که ارزش آخرت را نمی داند ، نسبت به دنیا بی رغبت گردد؟! امام علی علیه السلام می فرماید : چگونه نسبت به دنیا بی رغبت می شود کسی که ارزش آخرت را نمی داند . ۳ برای زاهد شدن نسبت به دنیا باید آخرت و نعمت

های آن را شناخت . نَفْس انسان باید توجیه شود که اگر دست از دنیا بکشد، چه چیزی نصیب او می شود و این امر ، در سایه آخرت شناسی ، قابل تحقّق است. امام علی علیه السلام پس از آن که بهشت را توصیف می کند ، می فرماید : پس اگر چشم دلت را به آنچه از آن [بهشت] برای تو توصیف کردم ، بیندازی ، نَفْس تو از شهوت ها و لذّت های بدیع دنیا و مناظر زیبای آن ، روی گردان می شود . ۴

1.همان جا .

2.الکافی ، ج۲ ص۳۱۷ ح۹ ؛ ثواب الأعمال ، ص ۲۲۰ .

3.غرر الحکم ، ح۲۶۵۲ ؛ عیون الحکم والمواعظ ، ص۳۸۴ .

4.نهج البلاغة ، خطبه ۱۶۵ ؛ تنبیه الخواطر ، ج ۱ ص۶۸ ؛ بحار الأنوار ، ج۸ ص۱۶۲ ح۱۰۴ .

ب ـ یاد مرگ

اشاره

یاد مرگ ، منهدم کننده لذّت هاست! این شاید مهم ترین توصیفی باشد که در روایات ، بیشترین تأکید را بر آن شاهد هستیم . یادآوری مرگ ، لذّت خواهی را در وجود انسان می میراند . انسان ، از آن جهت که لذّت طلب و راحت خواه است ، هنگام مواجهه با سختی ها و مشکلات ، دچار فشارهای روانی سخت و گاه طاقت فرسا می گردد ؛ اما یادآوری مرگ (این هول برانگیزترین واقعه زندگی) ، هر حادثه تلخی را کوچک و تحمّل پذیر می سازد . روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله خطاب به حاضران فرمود : «همواره منهدم کننده لذّت ها را یاد کنید!» . حاضران پرسیدند : «ای پیامبر خدا! منهدم کننده لذّت ها چیست؟!» . حضرت در پاسخ فرمود : مرگ؛ همانا کسی که زیاد به یاد مرگ باشد ، از شهوت ها جدا می شود و کسی که از شهوت ها جدا شود ، مصیبت ها بر او آسان می گردد و کسی که مصیبت ها بر او آسان شد ، در خیرات ، شتاب می گیرد . ۱ امام علی علیه السلام نیز درباره نقش کاهندگی یاد مرگ می فرماید: مرگ را و روز خروجتان از قبرها را و ایستادنتان در برابر خداوند ـ عزّ وجلّ ـ را زیاد یاد کنید که مصیبت ها را بر شما آسان می گرداند . ۲

1.مسند زید ، ص۳۸۶ .

2.الخصال ، ج۲ ، ص۶۱۶ ، ح ۱۰؛ بحار الأنوار، ج۶، ص۱۳۲ .

اگر انسان در سختی باشد و به یاد مرگ افتد ، گشایشی برای او حاصل می شود و احساس می کند از آن تنگنا خارج شده و زندگی ، تحمّل پذیر گشته است و اگر انسان در ناز و نعمت باشد ، احساس آزادی و رهایی کرده ، می پندارد که میدان جولان بسیاری دارد . در این حالت اگر به یاد مرگ افتد ، آن دایره بی انتها تنگ می شود و جلو افراط ها گرفته می شود و در مجموع ، انسان ، در حالت تعادلْ باقی می ماند . این ، کارکرد روانی یاد مرگ است ؛ پس یاد مرگ ، نقش مدیریت کنندگی در خوشایند و ناخوشایند زندگی دارد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این باره می فرماید: زیاد به یاد منهدم کننده لذّت ها باشید ؛ زیرا هیچ کس آن را در تنگناهای زندگی به یاد نمی آورد ، مگر این که زندگی را بر او می گشاید و هیچ گاه در گشایش ، آن را به یاد نمی آورد ، مگر آن که آن را تنگ می کند . ۱ بر همین اساس ، معصومان علیهم السلام در مقام تسکین ناراحتی های مردم ، آنان را به یاد مرگ فرا می خواندند . ابوبصیر از سختی زندگی ، رنج می برده است . وی خدمت امام صادق علیه السلام می رسد و از وسوسه و ناراحتی روحی اش به حضرت شکایت می کند . امام صادق علیه السلام به وی می فرماید: ای ابومحمّد! به یاد آور جدا شدن بنْد بندت را، و بازگشت دوستانت را هنگامی که تو را در قبر دفن کردند، و خارج شدن کرم ها از بینی ات، و خوردن کرم ها گوشت بدنت را، که این ، آسان می گرداند بر تو وضعیتی را که در آن هستی. ابوبصیر می گوید : «به خدا سوگند هیچ گاه مرگ را یاد نکردم ، مگر آن که اندوهی را که از امر دنیا داشتم ، تسکین یافت !» ۲ . از شگفتی ها این است که یاد مرگ ، زندگی را راحت می سازد . این که آسایش زندگی در سایه یاد مرگ تحقّق یابد ، شگفت انگیز است و باید آن را

1.کنز العمّال ، ج۱۵، ص۵۴۲، ح۴۲۰۹۷ ؛ الجامع الصغیر، ج ۱، ص۲۰۸ .
2.الکافی ، ج۳ ، ص۲۵۵ ، ح ۲۰ .

از مهندسیِ دقیق دین دانست . در همه جا یاد مرگ ، ویرانگر است ؛ اما در مکتب اهل بیت علیهم السلام یاد مرگ ، سازنده و آبادکننده است . از این رو ، پیامبر خدا صلی الله علیه و آله به یکی از انصار مدینه که ظاهرا مشکلی داشته است ، چنین توصیه می فرماید: تو را به یاد مرگ سفارش می کنم که تو را از امور [سخت]دنیا تسلّی می دهد . ۱ پس هر گاه مشکلات بر شما هجوم آوَرْد ، مرگ را یاد کنید که شما را از تنگنای

فشارهای روانی نجات می دهد.

1.دعائم الاسلام ، ج ۱ ، ص ۲۲۱ ؛ الجعفریات ، ص۱۹۹ ؛ بحار الأنوار، ج۸۲، ص۱۶۷.

فصل دهم : کوچک سازی سختی ها

هنر کوچک کردن سختی ها را بیاموزیم

شاید حوادثْ در واقع ، آن قدر بزرگ نباشند که ما تصوّر می کنیم . اگر دنیا را بسیار مهم شمرده و آن را محلّ راحتی بدانیم ، سختی های آن بسیار بزرگ جلوه می کند و تحمّل مصیبت های آن نیز بسیار دشوار می گردد . در حقیقت مهمْ شمردن دنیا ، فقدان ها و محرومیت های آن را بسیار بزرگ تر از آنچه هست ، نشان می دهد و بدین سان ، فشار روانی حاصل از آن ، بسیار سنگین می گردد . یکی از عوامل موفّقیت در زندگی ، برخورداری از «هنر کوچک سازی» سختی هاست . نخست باید سختی ها را کوچک کرد و سپس آنها را تحمّل نمود . این کار ، موجب تحمّل پذیری بیشتر سختی ها می گردد . اصل کوچک سازی ، نقش مهمّی در کاهش تنیدگی ها دارد . برای کوچک کردن سختی ها از روش های متعدّدی می توان استفاده کرد که در ادامه به آنها می پردازیم:

۱ . یادآوری سختی های بزرگ تر

فشار زیاد یک حادثه را می توان از راه مقایسه نمودن آن با سختی های بزرگ تر، کاهش داد . توجّه به سختی ها و مصیبت های بزرگ تر، اندازه سختی وارد شده را کوچک می کند و همین امر ، موجب کاهش تنیدگی و فشار روانی می گردد .
کسی خدمت امام صادق علیه السلام رسید و عرض کرد : مرا به چیزی سفارش کنید . حضرت در خلال توصیه های خود به وی فرمود: و هر گاه به مصیبتی گرفتار شدی ، مصیبت [فقدان]پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را به یاد آور که مردم به مصیبتی همانند آن ، دچار نشده اند و به مصیبتی همانند آن ، گرفتار نخواهند شد . ۱ مصیبت فقدان پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بزرگ ترین مصیبت هاست . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله خود در این باره می فرماید: هر کس به مصیبتی گرفتار شد ، مصیبت فقدان مرا بیاد آورد ؛ چرا که بزرگ ترین مصیبت هاست . ۲ امام علی علیه السلام خود می گوید که ما با همین روش ، خود را آرام می سازیم و مصیبت ها را تحمّل پذیر می کنیم: ما نفس خود را بر این حالت قرار داده ایم که بعد از مصیبت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بر هر مصیبتی بردبار باشیم ؛ چرا که آن ، بزرگ ترین مصیبت هاست . ۳ وقتی امیرالمؤمنین علیه السلام به شهادت رسید و این خبر را به امام حسین علیه السلام دادند ، حضرت ، در ابتدا آن را بزرگ ترین مصیبت دانست و سپس عظمت مصیبت پیامبر خدا صلی الله علیه و آله را یاد کرد و آرام تر گردید. ۴ مقایسه مصیبت بزرگ تر و یادآوری آن ، موجب کوچک شدن گرفتاری های انسان می گردد و بدین سان ، قابل تحمّل می گردد . پیامبر خدا صلی الله علیه و آله درباره نقش این مقایسه و یادآوری می فرماید: نزد هر کس مصیبتی بزرگ دانسته شد ، مصیبت مرا به یاد آورَد که

1.الکافی، ج۸ ، ص۱۶۸ ؛ الأمالی ، طوسی ، ص ۶۸۱ ، ح۱۴۴۸ ؛ الأمالی ، مفید، ص۱۹۴ .
2.قرب الإسناد، ص۴۵ ؛ مسکن الفؤاد، ص۱۱۹ ؛ بحار الأنوار، ج۸۲ ، ص۷۳ .
3.الأمالی ، مفید، ص۷۹ ؛ بحار الأنوار، ج۸۲ ، ص ۱۳۰ ؛ مستدرک الوسائل ، ج۲ ، ص۴ ۴۰ .
4.ر . ک : الکافی ، ج۳ ، ص ۲۲۰ ، ح ۳ .

موجب کوچک شدن مصیبت او می گردد . ۱

1.بحار الأنوار ، ج٨٢ ، ص٨٤ ، ح٢٦ ؛ وسائل الشيعة ، ج٣، ص٢٦٨ .

۲ . توزیع تنیدگی بر گذر زمان

هنگام ورود سختی و بلا ، برخی افراد ، ناخوشایندی حال را به گذشته و آینده خود نیز تعمیم می دهند . این افراد ، تمام ناخوشایندی های گذشته را زنده می کنند و به هیچ نقطه مثبت آن نمی اندیشند و همه «گذشته» را با مقیاس «حال» می سنجند . نسبت به آینده ، هیچ افق روشنی تصوّر نمی کنند و همه آینده را پر از رنج و بدبختی می پندارند . سپس اندوه همه گذشته و حال و آینده را بر زمان حال ، بار می کنند . در این حالت ، احساس تلخ گذشته تمام شده و آینده نیامده ، بر زمان حال ، بار می شود و بدیهی است چنین فشار سنگین روانی ای ، خردکننده و شکننده خواهد بود. اینْ در حالی است که اندوه هر روز ، مخصوص همان روز است . اندوه گذشته ، زمان آن به سر آمده و شایسته نیست که دوباره آن را زنده کنیم . نباید ذهن واپس گرایانه داشت و به گذشته ناخوشایند بازگشت و اندوه آن را دوباره بر زمان حال ، وارد ساخت . ذهن هایی که به صورت ارتجاعی ، اندوه گذشته را دوباره زنده می کنند ، در حقیقت ، ممکن است گاهی رنج و غم یک حادثه ناخوشایند را بارها و بارها تجربه کنند! دقّت کنید ! رنج و عذاب هر حادثه ناخوشایند نباید بیش از یک بار تجربه شود . برای هر حادثه ، یک دوره فشار روانی طبیعی است ؛ اما اگر این دوره ، بارها و بارها تکرار شود ، غیر طبیعی و تحمل ناپذیر است . حوادث تلخ به گونه ای تقدیر می شوند که یک دوره فشار روانی حاصل از آن ، قابل تحمّل است ، اما اگر ما بدون تکرار حادثه ، تجربه تلخ روانی آن را به دست خودمان تکرار کنیم ، بدیهی است که هم غیر منطقی است و هم خارج از توان تحمّل ماست و این گونه است که زندگی ها سخت و تلخ تر می شوند.

نسبت به آینده نیز همین گونه است : اولاً نباید همه آینده را با عینک حال ، تاریک و تلخ دانست . درست است که بخشی از سختی های وارد شده ، در زمان آینده نیز ادامه می یابند ، اما نباید فراموش کرد که در همه آینده ، تداوم نمی یابند . حوادث ، پایان پذیرند و همه آینده را اشغال نمی کنند . ثانیا چه دلیلی دارد که تلخی و دردناکی تداوم حادثه در آینده را هم اکنون تجربه کنیم؟ اگر چه ممکن است بخشی از آینده نیز همانند حال ، ناخوشایند باشد ، اما هیچ دلیلی ندارد که ناخوشی آن را هم اکنون تجربه کرده ، بر خود تحمیل کنیم . اندوه هر زمان را در زمان خودش تجربه خواهیم کرد ، نه در زمان حال. بنا بر این ، هنگام بروز سختی ها، دنیا را جز لحظه حال نبینید و فقط اندوه لحظه حال را داشته باشید . این کار از تمرکز تمام تنیدگی یک حادثه ، در زمان حال جلوگیری کرده ، آن را تحمّل پذیر می سازد . واقعیّت ، این است که زندگی جز لحظه حال نیست .

زندگی ، نه گذشته است و نه آینده ؛ بلکه لحظه حال است . امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: آیا نمی بینی که دنیا ساعتی بین دو ساعت است ؛ ساعتی که گذشت و ساعتی که نیامده و ساعتی که تو اکنون در آن هستی . ۱ بر اساس همین اصل، امام صادق علیه السلام می فرماید: بر این دنیا بردبار باشید که ساعتی بیش نیست . آنچه را که گذشته ، نه رنج آن را درمی یابی و نه سرور آن را ، و آنچه را نیامده ، نمی دانی که چیست؟ همانا دنیا همین ساعتی است که اکنون در آن هستی . ۲

1.التمحیص، ص۱۶؛ بحار الأنوار، ج۷۳، ص۱۱۲.

2.الکافی ، ج۲ ، ص۴۵۴ ، ح۴ .

۳ . آنچه بود و رفت ، مثل آنچه نبود

گاهی چیزی را از دست می دهیم و بی تاب می شویم و گاهی به خاطر آنچه می خواسته ایم و به دست نیاورده ایم ، بی تاب می شویم . این دو مسئله را می توان از هم جدا نمود و از هر یک ، برای تسکین دیگری استفاده کرد . تصوّر کنید که چیزی را از دست داده اید و اکنون فاقد آن هستید و به خاطر آن ، غمگین و ناراحت هستید . اکنون به چیز دیگری نمی اندیشید ؛ مسئله تنش زای شما از دست دادن چیزی است که داشته اید. در این وضعیت می توانید به این بیندیشید که خیلی چیزهای دیگری را هم ندارید . اگر بنا باشد برای «نداشتن» ، ناراحت شوید ، خیلی چیزهای دیگر هم هست که ندارید و نسبت به آنها اکنون ناراحت نیستید . پس وضعیت ناراحت کننده حال را با حالتی مقایسه کنید که ناراحت کننده نیست ؛ یعنی چیزهای بسیاری که نداریم و از بابت آن ناراحت نیستیم . امام علی علیه السلام همین روش را به فرزندش امام حسن علیه السلام آموزش می دهد و می فرماید : اگر بر آنچه از دست داده ای بی تابی می کنی ، پس بر هر آنچه که به تو نرسیده نیز بی تابی کن . ۱

1.نهج البلاغة ، نامه ۳۱ ؛ غررالحکم، ح۵۶۲۸ ؛ تحف العقول، ص۸۲

بسم الله الرحمن الرحیم
جاهِدُوا بِأَمْوالِكُمْ وَ أَنْفُسِكُمْ في سَبيلِ اللَّهِ ذلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه 41)
با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است
اگر بدانید حضرت رضا (علیه السّلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند
بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص 159
بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلبیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال 1340 هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.
مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال 1385 هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.
اهداف :دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السّلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهای گسترده مرکز :
الف)چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی
ب)تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن سهمراه
ج)تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما ، انیمیشن ، بازیهاي رایانه اي و ... اماکن مذهبی، گردشگری و...
د)ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار هاي تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر
ه)تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای
و)راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط 2350524)
ز)طراحی سیستم هاي حسابداري ، رسانه ساز ، موبایل ساز ، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک ، SMS و...
ح)همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ...
ط)برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه
ی)برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضوری و مجازی) در طول سال
دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگي مذهبي قائميه اصفهان
تاریخ تأسیس: 1385 شماره ثبت : 2373 شناسه ملی : 10860152026
وب سایت: www.ghaemiyeh.com ایمیل: Info@ghaemiyeh.com
فروشگاه اینترنتی: www.eslamshop.com
تلفن 25-2357023- (0311) فکس 2357022 (0311) دفتر تهران 88318722 (021) بازرگانی و فروش 09132000109 امور کاربران 2333045(0311)
نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی ، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت

امکان در این امر مهم ما را یاری نمایندانشاالله.
شماره حساب 621060953 ، شماره کارت :6273-5331-3045-1973و شماره حساب شبا : IR90-0180-0000-0000-0621-0609-53به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان – خیابان مسجد سید
ارزش کار فکری و عقیدتی
الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام -: هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنتِ غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کَرَم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید».
التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست‌تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رَهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می‌گشایی که آن بینوا، خود را بِدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟».
[سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی‌گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد».
مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».


قائمیه
مرکز تحقیقات رایانه‌ای
اصفهان
WWW
برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی
www.Ghaemiyeh.com
www.Ghaemiyeh.net
www.Ghaemiyeh.org
www.Ghaemiyeh.ir
مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.
۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹